取扱説明書

センサー オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO-C16B

COOKING GUIDE

お買い上げまことにありがとうございました。

- ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みいただき、「クッキングガイド・取扱説明書」に従って正しくお使いください。
- お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

ご愛用者登録について

下記のURLより愛用者登録及びアンケートの記入をお願いします。
http://www.e-life-sanyo.com/support/user.html

50－60Hz共用

上手に使って上手に節電

● 待機時消費電力ゼロW

使用していないときに、自動的に電源が切れる機能です。
ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
詳しくは10ページをお読みください。

たまご春雨スープ

野菜のコンソメ煮

なすのみそ炒め

炊飯（ごはん）

クッキング容器メニュー

付属のクッキング容器を使って、湯わかしや炊飯、低カロリーな春雨スープ、食物繊維豊富な野菜料理などが手軽に作れます。

重量センサー搭載

食品と容器の重さを検知して、ごはん・おかず・飲み物のあたためや解凍などが、時間・グラム合わせなしで簡単にできます。

お弁当キー

コンビニのお弁当を自動で食べ頃温度にあたためます。
☞ 17ページ

脱臭キー

回転受台だけを庫内にセットし、脱臭キーでカラ焼き（脱臭）をすると、庫内のにおいをやわらげることができます。
☞ 10ページ

いろいろな料理作りにも…

えびのヘルシーフライ

マカロニグラタン

スパニッシュオムレツ

ショートケーキ

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

●ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。
表示部が「0」のときに、**【温度／仕上り調節】**の ▼ キーを3秒間押して切り換えてください。
この操作をするたびに、ブザー音→消音→メロディの順に切り換わります。

切り換わったときの合図
ピー……ブザー音　ピッピッ……消音　ドミソ（メロディ）……メロディ

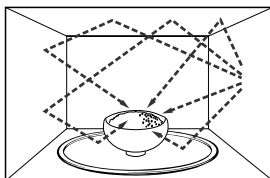
●停電やさし込みプラグを抜いたときも設定は変わりません。
●消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後5分間のお忘れ防止ブザーも鳴りません。

お忘れ防止ブザー

●加熱終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴り食品の出し忘れをお知らせします。（終了後約5分間）

この製品は法律で表示を義務づけられた特定の化学物質[注1]を含有しておりません[注2]。
（JIS C 0950の電気・電子製品の特定の化学物質の含有表示方法に従って表示しております）
【注1】「鉛及びその化合物」、「水銀及びその化合物」、「カドミウム及びその化合物」、「六価クロム化合物」、「ポリブロモビフェニル」および「ポリブロモジフェニールエーテル」の6種類の化学物質
【注2】対象の化学物質の含有率が基準値以下であることを意味します。また、除外項目は対象としておりません。
http://www.sanyo.co.jp/Environment/

加熱のしくみ

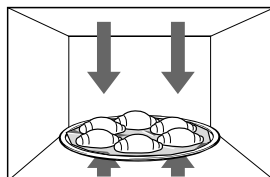
電子レンジ加熱

電波の性質

- 食品や水分に吸収されます。
- 陶磁器やガラスなどは通り抜けます。
- 金属に反射します。

電波で加熱します。

コツ

- 加熱時間は、加熱前の食品の温度や種類、鮮度によって変わります。
- 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

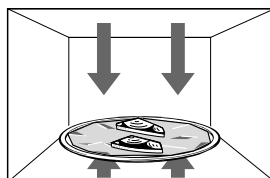
オーブン加熱

上下のヒーターで食品を包み込むようにして焼き上げます。

＜予熱あり＞
- あらかじめ庫内の温度をあたためてから食品を入れて焼き上げます。

＜予熱なし＞
- 予熱をしないで焼き上げます。
- このクッキングガイドのメニューは予熱なしです。

コツ

- お菓子作りは、材料の計量をしっかりとし、形・大きさ・厚みをそろえます。

グリル加熱

上下のヒーターで食品の表面に焦げめをつけます。

- トーストやおもちのときは、回転受台を使用します。

コツ

- 素材の種類や鮮度、脂ののりなどによって焦げかたが変わります。
様子を見ながら加熱してください。

もくじ

操作編

ご使用前に

自動加熱

手動加熱

こんなときは

※デモの解除のしかた ☞ 31ページ

メニュー編

安全上のご注意　必ずお守りください！

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。

ご使用前に
安全上のご注意
（3～6ページ）を
よくお読みのうえ、
正しくお使いください。

危険 － 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの

警告 － 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの

注意 － 誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

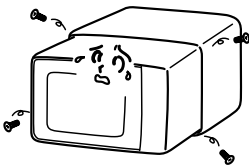
絵表示の例

	絶対にしてはいけない「禁止」の内容
	必ずおこなっていただきたい「指示」の内容
	その他の「指示」の内容 ●の中に具体的な指示内容が描かれています。

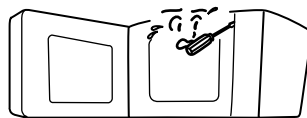
危険

分解禁止

絶対にキャビネットをはずさない また、分解・改造・修理をしない

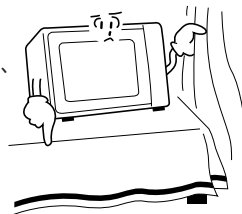
●火災・感電・けがの原因になります。
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

レンジ本体の穴やすき間、吸気口・排気口に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない

●感電・異常動作・けが・故障のおそれがあります。

警告

禁止

燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックなどの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。
●オーブン・グリル加熱のとき、高温で引火・破裂するおそれがあります。

家電製品の上にも置かない

●家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。
その場合、オーブン・グリル加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。

※ただし、当社冷凍冷蔵庫（耐熱100℃テーブルのもの）の上には置くことができます。
●電子レンジ転倒防止金具（別売品　部品番号　617-207-6744）を使用してください。
●詳しくは、電子レンジ転倒防止金具の据付説明書を参照ください。
※この転倒防止金具は簡易的な固定であり地震対応ではありません。

禁止

子供だけで使わせない 幼児の手の届く所では使わない

●やけど・感電・けがのおそれがあります。

プラグのほこりをふき取る

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面に付いたほこりは、ふき取る

●火災の原因になります。

禁止

電源コードを傷つけない

●加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、**束ねたりしない**でください。
●重い物をのせたり、はさみ込んだりしないでください。
●電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

⚠ 警告

アース線接続

アースを確実に取り付ける

●故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

アースの取り付け方法

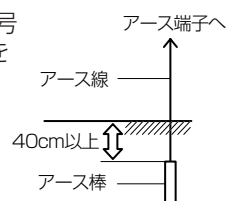
● アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。
● アース線はレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に取り付けてあります。

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1. アース線がレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に確実に取り付けられていることを確認する。

2. アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をアース端子付きコンセントに確実に固定する。
（アース線の先端がコンセントに触れないようにご注意ください。）

ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

●販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
●アース棒（別売品 部品番号 617−139−7093）をご使用ください。
●湿気のある場所に埋め込みます。

ご注意

次のような所へは絶対に取り付けないでください。
●ガス管（ガスもれや爆発･引火のおそれがあります。）
●水道管（完全なアースができません。）
●電話のアース線や避雷針（落雷のとき危険です。）

● アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

※次の場合は、アース工事（D種接地工事）をするよう法律で義務付けられています。

●湿気の多い場所
例）食堂のかま場
土間・コンクリート床
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

● 水気のある場所
漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
例）魚屋の洗い場など水を扱う所
水滴の飛び散る所
地下室のように、結露が起きやすい所

100V・15A以上のコンセントを使用

定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

●タコ足配線や延長コードは使わないでください。
●同じコンセントで他の電気製品を使わないでください。
●電源コードやコンセントが異常発熱し、発火や感電の原因になります。

禁止

いたんだ電源コードやさし込みプラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない

●さし込みプラグは根元まで確実に差し込んでください。
●感電・ショート・発火の原因になります。

プラグを抜く

お手入れは、さし込みプラグを抜いてから行う

●感電やけがのおそれがあります。

禁止

加熱中にさし込みプラグを抜き差ししない

●感電・火災の原因になります。

禁止

ぬれた手でさし込みプラグを抜き差ししない

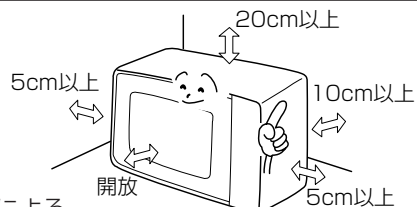
●感電するおそれがあります。

⚠ 注意

壁などから離す

壁などから離す（吸気口・排気口をふさがない）

上…20cm以上　後…10cm以上　左右…5cm以上
※窓ガラスからは20cm以上離してください。
（窓ガラスが割れるおそれがあります。）

●まわりを密閉した状態にしないでください。
過熱して発火するおそれがあります。また、放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露・故障の原因になります。

消防法 基準適合 組込形

禁止

火気の近くや熱気・蒸気・水などのかかる場所に置かない

●感電・漏電・故障の原因になります。

水平な場所に置く

水平で丈夫な場所に置く

●振動・騒音・レンジ本体の落下の原因になります。

プラグを持って抜く

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端のさし込みプラグを持って抜く

●感電・ショート・発火するおそれがあります。

プラグを抜く

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く

●絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。

禁止

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

●熱器具にも近づけないでください。
●火災・感電の原因になります。

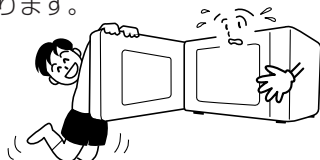
包装材は取り出す

庫内の包装材は使用前に取り出す

●焦げ・変形・発火のおそれがあります。

禁止

ドアに無理な力を加えない

●レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

禁止

レンジ本体が転倒・落下した場合は外部に損傷がなくても使用しない

●感電や電波もれのおそれがあります。
●お買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

ドアに物をはさんだまま加熱しない

●電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

禁止

上に物を置かない

●布をかぶせたり、シートなどを貼ったりもしないでください。
●過熱して焦げたり、変形・発火のおそれがあります。

禁止

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

●食品の収納庫として使用しないでください。
●間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。

禁止

殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外に使用しない

●過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。

禁止

丸皿に衝撃を加えない

●食品の出し入れのときに、丸皿のふちに当てたり、落としたりしないでください。また、容器を引きずって取り出さないでください。
●丸皿がはずれたり、破損して、けがのおそれがあります。

レンジ本体をさます

お手入れは、レンジ本体がさめてから行う

●やけどのおそれがあります。

禁止

庫内や付属品に食品カスなどが付いたまま加熱しない

●火花や発火、焦げる原因になります。

お願い　テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す

●映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

⚠注意

禁止

食品や飲み物などを加熱しすぎない

食品（とくに天ぷらやフライなど）

●発煙・発火の原因になります。

牛乳、豆乳、コーヒー、ココア、生クリーム、油脂分の多い液体やお酒、水など

●加熱中や加熱後食品を取り出すときにテーブルに置いたり、異物が入るなど衝撃を受けると、突然沸とうして飛び散る（突沸現象）ことがあり、やけどの原因になります。

●飲み物は加熱前にかき混ぜます。

※加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出してください。
※少量の食品は、自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。

禁止

使用するキーを間違えない

●仕上りが悪くなる原因になります。
●加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。
●飲み物を【あたため】で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

禁止

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

●開けると空気が入り、勢いよく燃えてしまうおそれがあります。

1.【とりけし】キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。
2. レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。
（火が消えないときは、水か消火器で消す。）
↓
そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。

接触禁止

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない

（ただし、ハンドル・操作部は除く。）
●高温のため、やけどのおそれがあります。
●電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。

食品や付属品の出し入れは市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

●ミトンやふきんが水や油でぬれたときや布地が破れた状態では使用しないでください。やけどのおそれがあります。

電子レンジ加熱のとき

殻を取るか切れめを入れる

殻や膜のある食品は、殻を取るか切れめを入れる

●栗・ぎんなん・ソーセージ・いかなどは破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

禁止

金属製容器や金串などは使用しない

●庫内壁面やファインダなどに触れると、火花が出てファインダが割れるおそれがあります。
●アルミで加工した紙箱やパック、テープなども使用しないでください。
火花や発火のおそれがあります。
●金銀模様のある容器も使用しないでください。器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。

ラップをはずすときは蒸気に注意

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

●蒸気が一気に出て、やけどのおそれがあります。
●容器も熱くなっていることがあるのでご注意ください。

禁止

卵は、そのまま加熱しない

破裂して、やけど・けがのおそれがあります。
●卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
●ゆで卵を作ったり、あたためたりもしないでください。
●おでんの卵やうずらの卵、ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しないでください。

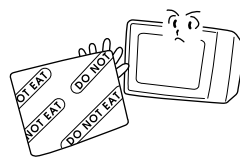
ふたや栓をはずす

びんや密封性の高い容器のふたや栓は、はずす

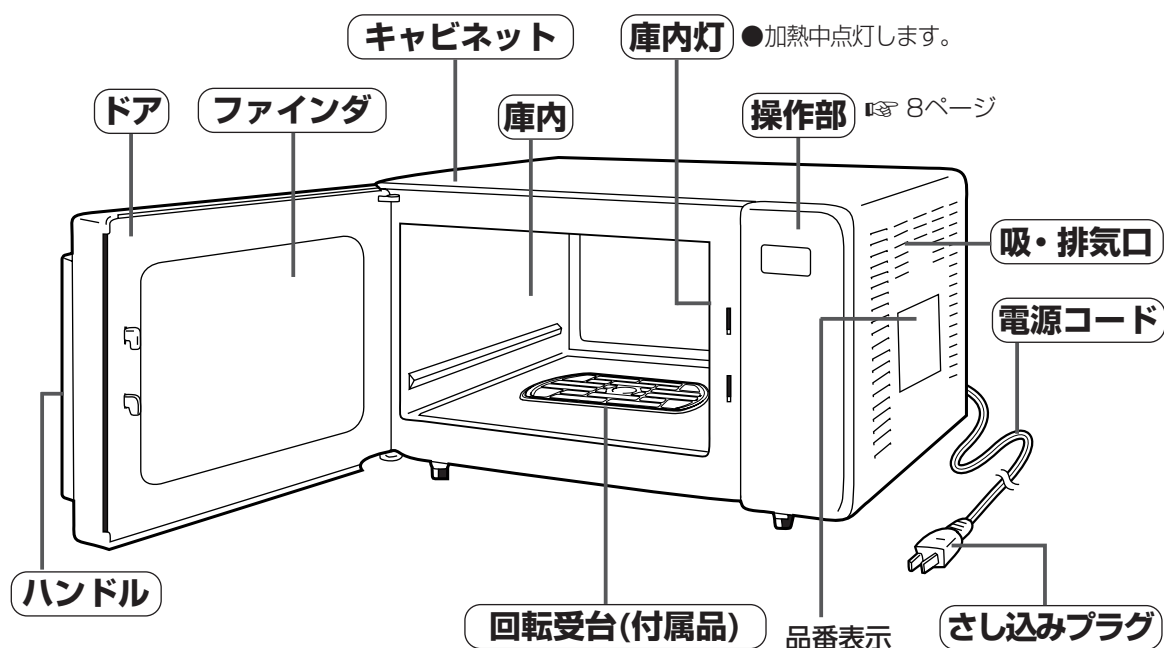
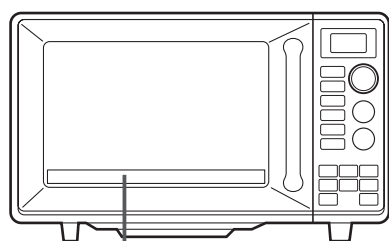
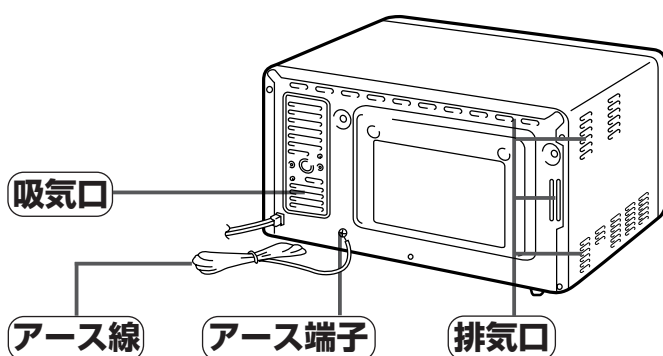
●容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

禁止

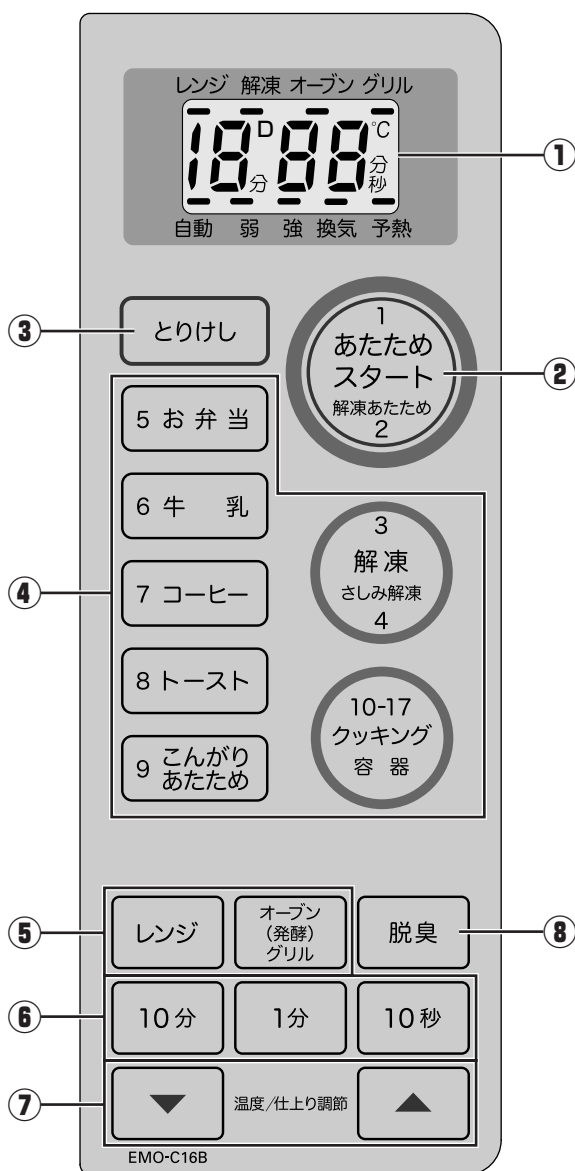
脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

●燃えるおそれがあります。

お願い 無線LANのご注意

●無線LANの電波は、電子レンジと同じ周波数を使っているものがあります。そのため、電子レンジの近くでは通信性能が劣化することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをご覧ください。

各部のなまえとはたらき

●庫内は抗菌ブラックコーティングをしています。

it's Contemporary Basic Gear by SANYO

クッキング容器メニュー
10 湯わかし　11 パスタ　12 ラーメン　13 冷凍うどん　14 春雨スープ　15 炊飯　16 冷凍野菜の煮もの　17 冷凍野菜の炒めもの

操　作　部

● 上記の画面は、全て表示させた状態です。

①表示部

● 加熱コース・加熱の残り時間・オーブン温度キーの番号などを表示します。

表示部に「換気」のバーが点灯しているとき
☞ 31ページ

②あたため・スタートキー

● 加熱をはじめるときに使います。
途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。

● ごはんやおかずをあたためるときに使います。
<あたため、解凍あたため（自動キー）>
☞ 13、14ページ

※牛乳・コーヒー・水などのあたためは**【6 牛乳】【7 コーヒー】**キーで加熱してください。
お酒や豆乳のあたためは**【レンジ600W】**で様子を見ながら加熱してください。
【あたため・スタート】キーで加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸してやけどのおそれがあります。

③とりけしキー

● 押し間違えたときや途中で加熱をやめたいときに使います。

④自動キー3〜17

☞15〜21、35〜41ページ

⑤手動キー ☞ 22〜27ページ

⑥時間キー（10分・1分・10秒）

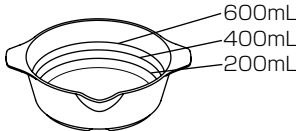
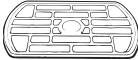
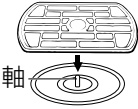
● 加熱時間を合わせるときに使います。

● キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

⑦温度／仕上り調節キー

● オーブン温度を合わせるときに使います。
▲ を押すと数字が増え、 ▼ を押すと減っていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

● 自動加熱のとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。
（手動のときはできません。）☞16ページ

⑧脱臭キー

● 庫内のカラ焼き（脱臭）をするときに使います。
☞ 10ページ

付属品の使いかた

はじめに
付属品の確認をしてください。

●付属品は一度よく洗ってからご使用ください。

付属品	使いかた	電子レンジ加熱	オーブン加熱	グリル加熱	
			クッキー スポンジケーキ など	トースト おもち など	焼き魚(つけ焼き) 焼きとり など
クッキング容器（1個）	**湯わかしやパスタ、炊飯などの自動調理のときに使います。** ●容器の内側に200mL,400mL,600mLのラインが入っています。 600mL 400mL 200mL ●オーブン使用後など、庫内が高温になっているときは使用しないでください。 ●色の濃い食品を長時間入れておくと容器に着色するおそれがあります。加熱後は早めに別の容器に移しかえてください。	使えます ○	使えません ×	使えません ×	使えません ×
回転受台（1個）	**トーストなどに使います。** ●庫内底面の軸にしっかりはめ込みます。 軸	使えます ○	使えます ○	使えます ○	使えます ○
丸皿（ターンテーブル）（1枚）	**電子レンジ（あたためや解凍など）オーブンなどに使います。** ●回転受台の上に、がたつかないようにセットします。 ●加熱中、右または左に回転し、加熱後もとの位置に戻って止まります。 ●**テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。**	使えます ○	使えます ○	使えません ×	使えます ○

本書＜クッキングガイド・取扱説明書＞（1冊）／**保証書**（1枚）

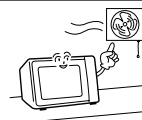
● 付属品を乱暴に扱わないでください。また、加熱後、急に冷やさないでください。（変形したり、割れるおそれがあります。）

●ミトンを別売品（部品番号617-216-0092）として扱っています。お買い求めの際は、販売店にご相談ください。

初めてお使いになる前に

※必ず本書に記載している方法でお使いください。
記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上らなかったり、故障の原因になります。

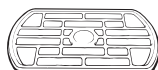
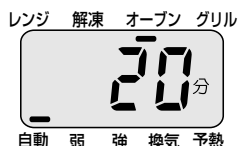
必ず庫内のカラ焼きをする(脱臭)

●カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、必ず換気をしてください。
（庫内の油を焼いているためで、異常や故障ではありません。）

1 さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開ける

● 電源が入り、表示部の「0」が点滅します。
「0」の点滅から点灯に変わると、ご使用できます。

※ドアを開けないと、電源が入りません。

表示部に「D」が表示されたとき
☞31ページ

2 回転受台だけを庫内にセットする

3 脱臭 を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 回転受台が回転。
● 表示部「オーブン」のバーが点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了(約20分で終了します。)

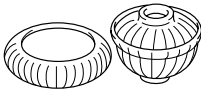
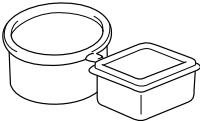
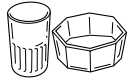
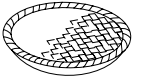
※カラ焼き中やカラ焼き後は、しばらく高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）に触れないでください。
●やけどのおそれがあります。
●高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。

※操作中、表示部に「U50」が点滅したときは、ドアを開閉してやり直してください。

庫内のにおいが気になるときは、庫内がさめてから汚れをふき取った後、カラ焼き（脱臭）をしてください。
☞ **お手入れのしかたは** 33ページ

待機時消費電力ゼロWについて

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、省エネのため、自動的に電源が切れます。

●表示部に「0」のみを表示している場合 ⟶ 約5分後に切れます。
●表示部に「0」以外を表示している場合 ⟶ 約30分後に切れます。
※ 表示部に「U○○」「E○○」が表示されているときは、電源は切れません。☞32ページ
（○○：数字）

電源を入れるときは

●ドアを１秒以上開けてください。（電源が入り、表示部に「0」が点滅し、その後点灯に変わります。）
●ドアが開いているときは、１度ドアを閉めてから再度ドアを１秒以上開けると電源が入ります。
●さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開けてください。

使える容器・使えない容器

○印は使えます。×印は使えません。

容器の種類	電子レンジ加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性ガラス容器	○	●急に冷やすと割れることがあります。	○	●急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器	○	**●ただし、色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。** ●素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○	●内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器	○	●耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ●熱に弱いふたや密封性の高いふたは、はずしてお使いください。 ●ただし、ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 ●時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ●ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	●ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串	×	●アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ●アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○	●ただし、取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル	×	●ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。**このとき、庫内壁面やファインダに触れると、火花が出て、ファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。** ☞15ページ	○	●焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類	○	●耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ●砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	

どの調理にも使えません。

容器の種類	電子レンジ加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性のないガラス容器	×	●カットガラスや強化ガラスも使えません。 ●ただし、普通のガラスコップは、酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×	
熱に弱いプラスチック容器	×	●耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり、燃えたりすることがあるので使えません。	×	
漆器	×	●ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×	
木・竹・紙製品	×	●特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	×	●ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

※ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※ 材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

使用上のご注意

電子レンジ加熱のとき

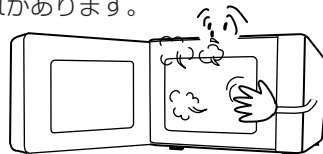
食品を入れずに加熱しない

● 部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

● アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。
● 火花が出たり、袋がはじけるおそれがあります。

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する

● 庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

● 庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因になります。

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

● 余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

加熱後、付属品や容器などを急に冷やさない 加熱中や加熱後、ドアに水をかけない

● ひびが入ったり、割れるおそれがあります。

自動加熱のときは、次の項目もご注意ください

本書に記載している材料・分量・調理方法で

● 材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。
● 加熱できる重さを超えているときや極端に少ないときは、ブザーが5回鳴り、加熱が止まります。
☞ 32ページ
● 指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は手動で様子を見ながら加熱してください。

少量の食品や乾燥したものは手動で様子を見ながら加熱する

● 自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

食品の分量に合った大きさの容器を使用する

● 仕上りが悪くなる原因になります。
● 食品に対して容器が重すぎると加熱しすぎになります。また、容器が軽すぎると加熱不足となります。極端に軽い容器（紙やプラスチックなどの容器）や極端に重い容器も使用しないでください。

食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押す

● ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U 50」が点滅します。
(食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。)
→ ドアを開閉してやり直してください。

丸皿を使うときは、回転受台の上にがたつかないようにセットする

● 重量センサーを正常に働かせるためです。

加熱中にドアを開けない

● 庫内や食品の温度が下がり、仕上りが悪くなる原因になります。

加熱終了後、加熱を追加するときは手動で様子を見ながら加熱する

● 自動加熱で追加すると、加熱しすぎるおそれがあります。

自動
1 あたため／2 解凍あたため 電子レンジ加熱

重量センサーが重さを検知し、自動でごはんやおかずをあたためます。
1 あたため（常温・冷蔵食品のあたため）／**2 解凍あたため**（冷凍食品のあたため）

加熱できる分量：
食品+容器の重さが約2,000gまで

耐熱容器（陶磁器やガラス容器）に入れます。
- ●食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。
  食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなります。
- ●極端に重い容器は使用しないでください。
  加熱しすぎになります。
- ●プラスチック容器はさけてください。
  仕上りが悪くなります。

食品ごとの詳しい説明 ☞ 14ページ

指定分量以外のときは【**レンジ600W**】で様子を見ながら加熱してください。☞ 22ページ

次の食品は【**あたため**】では加熱できません

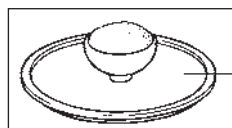
● **牛乳・コーヒー・豆乳やお酒・水などの飲み物**
（沸とうしたり、庫内から取り出した後に突然沸とうする「突沸現象」が起こることがあり、やけどのおそれがあります。）

→牛乳や水などは【**6 牛乳**】【**7 コーヒー**】で加熱する。☞18ページ
→お酒や豆乳は【**レンジ600W**】で加熱する。☞ 22ページ

● **パンなど水分の少ない食品、量が極端に少ない食品**
（焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）
→【**レンジ600W**】で加熱する。☞ 22ページ

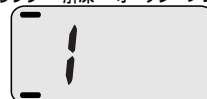
● **いかなど、はじけやすい食品**
→【**レンジ600W**】で、様子を見ながら加熱する。☞ 22ページ

● **みそ汁、肉まん、あんまん**
（上手に加熱できません。あんまんは、中のあんだけが熱くなり、やけどのおそれがあります。）
→【**レンジ600W**】で加熱する。☞ 22ページ

1 食品を庫内に入れる

● ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 [1 あたため スタート 解凍あたため 2] を押す

1 あたため（1度押し）　　**2 解凍あたため（2度押し）**

レンジ 解凍 オーブン グリル	レンジ 解凍 オーブン グリル
1	2
自動 弱 強 換気 予熱	自動 弱 強 換気 予熱

● 仕上り調節のしかた ☞ 16ページ

- ● 庫内灯がつき、丸皿が回転。

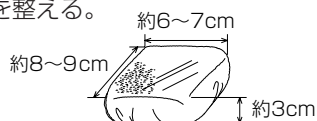
  ↓ピッ
- ● 加熱開始。
- ● 表示部「レンジ」や「解凍」のバーが点滅。
  途中から残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ もう少し熱くしたいときは【**レンジ600W**】で様子を見ながら加熱してください。☞ 22ページ

冷凍保存のしかた

ごはん類
茶わん1杯分（約150g）ずつ小分けにして包む。約3cmの厚みで、できるだけ平たく形を整える。

カレー・シチュー
フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形（厚さ3cm以下）にする。
耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の7分目ぐらいまでにする。

野菜類
かたゆでにして、水気をよく切ってから、1回分ずつラップに包む。

スープ・ソース類
そばつゆなどは製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利。
スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れる。

あたため（常温・冷蔵食品のあたため）●冷蔵保存の場合は【仕上り調節】強で加熱する。

	食品名	ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん	しない	1～4人分 (約150～600g)	● かたいときは、水か酒をふりかける。
	どんぶりもの			
	チャーハン			
汁もの	コンソメスープ	しない	1～4人分 (約150～600mL) 1mL=1cc	● 加熱後混ぜる。
	ポタージュスープ	する		● 表面に膜ができるのを防ぐため、ラップをする。 ● 加熱後混ぜる。
焼きもの	焼き魚	しない	1～4人分 (約100～400g)	● ソース類は飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。
	ハンバーグ			
揚げもの	天ぷら	しない	1～4人分 (約100～400g)	● 平皿に重ならないようにのせる。 ●【仕上り調節】弱で加熱する。
	コロッケ			
	とんかつ			
炒めもの	スパゲッティ	しない	1～2人分 (約100～400g)	● 乾いてしまったときは、バターかサラダ油を少し加えて加熱する。 ● 加熱後混ぜる。
	焼きそば			
	野菜炒め			
蒸しもの	しゅうまい	する	1～4人分 (約100～600g)	● 平皿にのせ、表面が乾燥しないよう、ラップをする。
煮もの	野菜の煮もの	しない	1～4人分 (約100～600g)	● 煮汁があるときは、少し加えて加熱する。 ● 加熱後混ぜる。
	煮魚			
	カレー・シチュー	する		●【仕上り調節】強で加熱する。 ● 加熱後混ぜる。

● 揚げものは【9 こんがりあたため】で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 20ページ

解凍あたため（冷凍食品のあたため）

● **ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上らないことがあります。**

	食品名	ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん	する	1～4人分 (約150～600g)	● ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
	ピラフ		1～2人分 (約250～500g)	● 平皿にのせてほぐす。
汁もの	コンソメスープ	する	1～2人分 (約150～400mL) 1mL=1cc	● 深めの耐熱容器に入れる。 ● 加熱後混ぜる。
	ポタージュスープ			
焼きもの	ハンバーグ	する	1～4個 (約100～400g)	● 平皿にのせる。 ●【仕上り調節】強で加熱する。
炒めもの	スパゲッティ	する	1～2人分 (約100～300g)	● 平皿にのせる。 ● 加熱後混ぜる。
	焼きそば			
蒸しもの	しゅうまい	する	10～20個 (約100～300g)	● 表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせ、天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
煮もの	カレー・シチュー	する	1～2人分 (約100～400g)	● 深めの耐熱容器に入れ、【仕上り調節】強で加熱する。 ● 加熱後混ぜる。
	酢豚			
その他	ミックスベジタブル	する	約100～300g	● 耐熱容器に入れる。 ●【仕上り調節】強で加熱する。
	さやいんげん			
	コーン			

※冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

● 市販の揚げ調理済み冷凍食品は【9 こんがりあたため】で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 20ページ

自動

3 解凍／4 さしみ解凍

電子レンジ加熱

重量センサーが重さを検知し、自動で生ものの解凍をします。

3 肉・魚解凍 …解凍後、調理をするときに使います。(手で軽く曲げられ、ほぐせる解凍状態)

4 さしみ解凍 …解凍後、そのまま生で食べるときに使います。(サクサクと包丁で切れる解凍状態)

解凍できる分量：約100～1,000g

- 冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
- 食品が溶けかけている場合は【仕上り調節】弱で解凍します。

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。
ラップは必ずはずします。

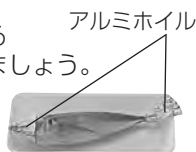
- 丸皿より小さいものを使用してください。大きいと回転のさまたげになり、上手に仕上りません。
- 発泡スチロール製のトレーがないときは、丸皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品を直接のせます。

ラップやふた、バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

- 取り除かないと、仕上りが悪くなります。

100g未満のときは【レンジ200W】で様子を見ながら解凍してください。☞ 22ページ

上手に解凍するために

- 身の細い部分など早く解凍できるところにはアルミホイルを巻きましょう。
  アルミホイルが庫内壁面やファインダに触れないように巻いてください。
  火花が出てファインダが割れるおそれがあります。

冷凍保存のしかた

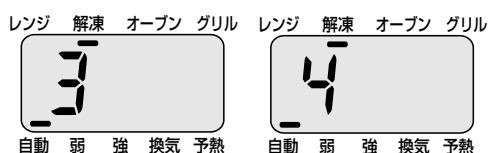
- 1回分(200～300g)ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包む。(厚さ3cm以下)

肉類	●薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめる。 ●かたまり肉は調理方法により、適当な大きさに切り分ける。
魚類	●一尾魚はウロコや内臓を取り、１尾ずつか、または切り身にする。 ●えびなどは、重ならないように平らに並べる。

1 食品を庫内に入れる

- ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 を押す

3 肉・魚解凍 (１度押し)	4 さしみ解凍 (２度押し)
レンジ 解凍 オーブン グリル 3 自動 弱 強 換気 予熱	レンジ 解凍 オーブン グリル 4 自動 弱 強 換気 予熱

- 仕上り調節のしかた ☞ 16ページ

- 庫内灯がつき、丸皿が回転。
  ↓ピッ
- 加熱開始。
- 表示部「解凍」のバーが点滅。途中から残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※ もう少し解凍したいときは【レンジ200W】で様子を見ながら解凍してください。☞ 22ページ

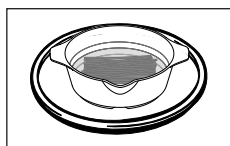
ご注意

- **平皿などは使用しないでください。**平皿の重さも検知して解凍しすぎになります。
- **庫内が高温のときは、しばらくさましてください。**
  発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。
  庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U 21」が表示されます。☞ 32ページ
- 発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。
  溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

自動メニュー一覧

	メニュー	ページ	加熱方法	使用する付属品
5	**お弁当**	17	電子レンジ	丸皿
6	**牛乳**（牛乳をあたためる）	18		
7	**コーヒー**（インスタントコーヒーを作る）	18		
8	**トースト**	19	グリル	回転受台
9	**こんがりあたため**（揚げものをあたためる）	20	電子レンジ+オーブン	丸皿
10	**湯わかし**	21	電子レンジ	丸皿・クッキング容器
11	**パスタ**	36		
12	**ラーメン**	35		
13	**冷凍うどん**	37		
14	**春雨スープ**	38		
15	**炊飯**	41		
16	**冷凍野菜の煮もの**	39		
17	**冷凍野菜の炒めもの**	40		

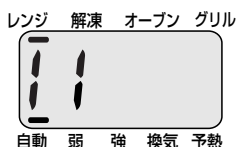
操作のしかた　例）パスタ

1 食品を庫内に入れる

- 使用する付属品や材料、作りかたは各ページを参照ください。
- ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2

を押してメニュー番号に合わせる

- 庫内灯がつき、丸皿が回転。
  ↓ピッ
- 加熱開始。
- 表示部「レンジ」のバーが点滅。途中から残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

お好みの仕上りにしたいときは

- 目的のキーを押した後15秒以内に**【温度／仕上り調節】**キーを押して調節してください。

加熱中や加熱後しばらくは

- メニューによって、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっていることがあります。食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

自動

5 お弁当

電子レンジ加熱

重量センサーが重さを検知し、自動でコンビニエンスストアで売られているお弁当をあたためます。

加熱できる分量：
弁当……1個（約200～600g）

● **加熱前の食品の温度は約20℃を基準にしています。**
● **冷蔵保存のものは【仕上り調節】強で加熱します。**

ラップやふたなどの包装をしたまま加熱します。

● 包装の外側に付いているソース類は必ずはずします。
● 食品メーカーの指導がある場合は、その指導に従います。

丸皿(内径約26cm)からはみ出さない大きさのものを加熱します。

● 丸皿より大きいと、回転のさまたげになり、上手に仕上りません。

● **お弁当は2個同時に入れないでください。**

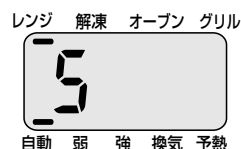
指定分量以外のときは【レンジ600W】で様子を見ながら加熱してください。☞ 22ページ

メモ

● 食品の種類によって仕上りが異なります。
揚げものは熱めに、ハンバーグなど厚みのあるものは少しぬるめに仕上ります。
加熱後そのまましばらく置いておくとよいでしょう。
● サラダや漬けものもあたたまります。

1 食品を庫内に入れる

● ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 [5 お弁当] を押す

レンジ　解凍　オーブン　グリル
5
自動　弱　強　換気　予熱

● 仕上り調節のしかた ☞ 16ページ

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 丸皿が回転。
● 表示部「レンジ」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ もう少し熱くしたいときは【レンジ600W】で様子を見ながら加熱してください。☞ 22ページ

ご注意

● コンビニエンスストアで売られているもの以外は、電子レンジ加熱に適さない容器(発泡スチロールなど)を使っている場合があるため、あたためないでください。
● 加熱後は食品や容器が熱くなっていますので、取り出すときや包装・ふたをはずすときは気をつけてください。また、ふたや容器が変形することがあります。
● 金属製容器に入っているものは加熱しないでください。火花が出るおそれがあります。
また、アルミケースやアルミで加工した紙箱・パックに入ったものも加熱しないでください。
● 丸ごとのゆで卵(うずら卵も含む)や、しょうゆ・ソース・タレの入った容器や袋は、破裂して、やけど・けがのおそれがあります。取り出してから再度ふたをして加熱してください。
● 庫内が高温のときは、しばらくさましてください。容器が溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。

自動

6 牛乳／7 コーヒー

電子レンジ加熱

重量センサーが重さを検知し、自動で牛乳／コーヒーをあたためます。
6 牛乳（牛乳をあたためる）／**7 コーヒー**（インスタントコーヒーを作る）

加熱できる分量：1～3杯
（牛乳1杯 約200mL／コーヒー1杯 約140mL）

背の低い広口のカップを使用します。
- 牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。仕上りが悪くなったり、沸とうするおそれがあります。
- 大きく極端に重い容器は使用しないでください。カップの標準の重さは次の通りです。
  牛乳　　：200～230g
  　　　　　（8分目に200mLが入る大きさ）
  コーヒー：200g
  　　　　　（8分目に140mLが入る大きさ）

加熱前と加熱後は必ずかき混ぜます。
- かき混ぜないと、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

コーヒーを作るときは
- カップにインスタントコーヒーを適量入れ、水140mLを注いでよく混ぜます。
  完全には溶けない場合がありますので、加熱後よくかき混ぜてください。
- 砂糖やミルク、ミルクパウダーは、加熱後に入れてください。

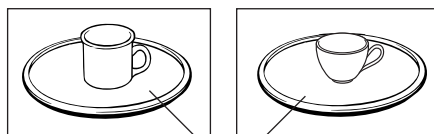
置きかた
- 丸皿の中央に置きます。

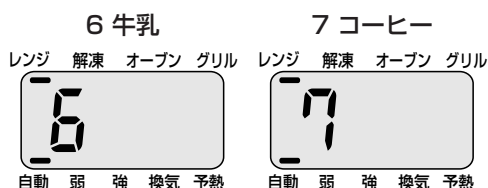
<こんなときは**【仕上り調節】**を>

牛乳	強	1杯分の量が多いとき
	弱	1杯分の量が少ないとき 牛乳を室温で保存していたとき
コーヒー※	強	1杯分の量が多いとき 加熱前の水温が低いとき（約10℃）
	弱	1杯分の量が少ないとき 加熱前の水温が高いとき（約30℃）

※加熱前の水温は約20℃を基準にしています。

指定分量以外のときや豆乳のあたため、加熱前の水温が30℃を超えるときは**【レンジ600W】**で様子を見ながら加熱してください。☞22ページ
（水温が高いと、沸とうすることがあります。）

1 食品を庫内に入れる

丸皿（付属品）

- ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 または 7 コーヒー を押す

- 仕上り調節のしかた ☞ 16ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 丸皿が回転。
- 表示部「レンジ」のバーが点滅。
  途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ もう少し熱くしたいとき、さめかけたコーヒーをあたためるときは**【レンジ600W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 22ページ

バリエーション

- 水140mLをカップに入れ、**【7 コーヒー】【仕上り調節】強**で加熱してから、ココアやカフェオレミックス、緑茶や紅茶のティーバッグを入れて、お好みの飲み物を楽しむことができます。
- ペットボトルや紙パック入りのリキッドコーヒーも**【7 コーヒー】**であたためることができます。カップに移しかえて加熱してください。

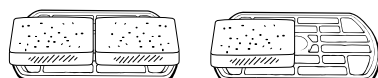
自動
8 トースト グリル加熱

加熱できる分量：1〜2枚（4〜8枚切り）

焼き上がり時間の目安：約5分

パンの置き方

● 食パンを回転受台に置きます。

パンの置き方

（2枚）

（1枚）

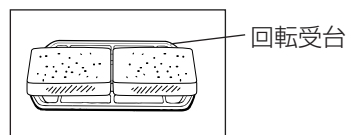
● メーカーやパンの種類によって、焼け具合が異なりますので、**【仕上り調節】**でお好みに調節してください。☞16ページ

● 冷凍食パンと山型パンは、**【仕上り調節】強**で加熱します。☞16ページ

● 焼き上がったら、すぐに取り出してください。そのままにしておくと、余熱で焼けすぎてしまいます。

※ **加熱中や加熱後しばらくはレンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので素手でさわらないでください。
市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、出し入れしてください。

※ **表示部に「換気」のバーが表示されているときは**
☞31ページ

1 食パンを回転受台にのせる

● ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 [8 トースト] を押す

● 仕上り調節のしかた ☞16ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 回転受台が回転。
- 表示部「グリル」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食パンを取り出す

※ もう少し焼きたいときは、**【グリル】**キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞27ページ

自動

9 こんがりあたため

電子レンジ+オーブン加熱

重量センサーが重さを検知し、自動で揚げものや市販の調理済み冷凍フライ類（フライ・コロッケ・から揚げなど）をあたためます。

市販の調理済み冷凍フライ類だけでなく、冷蔵・常温のコロッケ・天ぷらなどもあたためることができます。
電子レンジとヒーターを使い、カラッと仕上げます。

● 市販の調理済み冷凍フライ類のあたために…

● さめたフライや天ぷらのあたために…

加熱できる分量：
フライ…約50～500g
ピザ…直径12～22.5cm

袋やパック、ラップやビニールをはずします。

● はずさないと、発煙・発火のおそれがあります。

食品を丸皿に直接のせます。

さめたコロッケやフライは【**仕上り調節**】**弱**で加熱します。

指定分量以外のときは【**レンジ600W**】で様子を見ながら加熱してください。☞ 22ページ

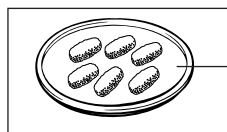
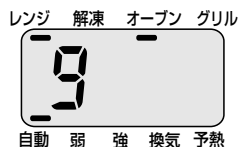
市販の調理済み冷凍食品の場合、食品メーカー指定の調理方法とは異なりますのでご注意ください。

コツ

● 加熱後、食品が取りにくいときは、フライ返しを使って、ていねいに取りはずしてください。
また、クッキングシート（オーブン用）を使用すると、くっつきもなく後片づけも楽にできます。
クッキングシートを使用するときは、メーカーの指導方法を参照ください。

● 市販食品はメーカーや種類、保存状態によって、仕上りが多少異なります。
もう少し熱くしたいときは【**オーブン**】（予熱なし）**220℃**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 25ページ

● 冷蔵ピザは食品メーカー指定の調理方法で様子を見ながら焼いてください。

1 食品を庫内に入れる

2 [9 こんがり あたため] を押す

● 仕上り調節のしかた ☞ 16ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 丸皿が回転。
- 表示部「レンジ」「オーブン」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

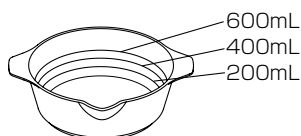
食品を取り出す

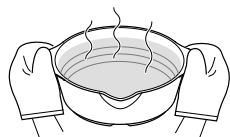
ご注意

● **小さいコロッケ１個など（50ｇ未満）を加熱するときは、食品メーカー指定の調理方法で加熱してください。**
● **平皿などは使用しないでください。**平皿の重さも検知して加熱しすぎになります。
● **アルミホイルは使用しないでください。**電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。
● 加熱後、丸皿が熱くなっているため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出してください。
また、テーブルに置くときは、鍋敷きなどの上に置いてください。

自動
10 湯わかし　電子レンジ加熱

重量センサーが重さを検知し、自動でお湯をわかします。

加熱できる分量：200～600mL

※ 必ず付属の容器を使用してください。

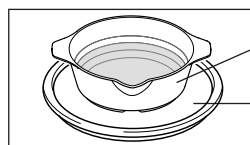
※ **取り出すときは**
市販のミトンやふきんなどを使って容器の取っ手を持ち、こぼさないように取り出してください。

水温は約20℃を基準にしています。

<こんなときは【**仕上り調節**】を>

- 強　加熱前の水温が低いとき（約5～10℃）
- 弱　加熱前の水温が高いとき（約30℃）

加熱後、かき混ぜてください。

※ **庫内から取り出すときは、庫内や容器が熱くなっていますので、やけどに注意してください。また、蒸気の熱にも注意してください。**

1 付属の容器に水を入れ庫内に入れる

- 丸皿の中央に置いてください。
- ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 [10-17 クッキング容器] を1度押す

- 仕上り調節のしかた ☞ 16ページ

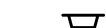
- 庫内灯がつき、丸皿が回転。
  ↓ピッ
- 加熱開始。
- 表示部「レンジ」のバーが点滅。
  途中から残り時間を表示。

▼

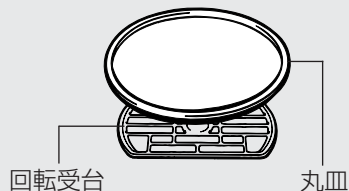
加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※ もう少し熱くしたいときは【**レンジ600W**】で様子を見ながら加熱してください。☞ 22ページ

その他のクッキング容器メニューについて詳しくは、以下のページを参照してください。

クッキング容器メニュー　10 湯わかし　11 パスタ　12 ラーメン　13 冷凍うどん　14 春雨スープ　15 炊飯　16 冷凍野菜の煮もの　17 冷凍野菜の炒めもの

【11 パスタ】 ☞ 36ページ
【12 ラーメン】 ☞ 35ページ
【13 冷凍うどん】 ☞ 37ページ
【14 春雨スープ】 ☞ 38ページ
【15 炊飯】 ☞ 41ページ
【16 冷凍野菜の煮もの】 ☞ 39ページ
【17 冷凍野菜の炒めもの】 ☞ 40ページ

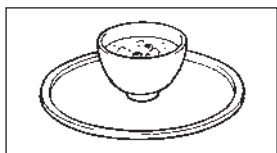
使用する付属品

● 庫内にセットしておきます。

●【レンジ】キーを押すごとに、600W→500W→200Wの順に変わります。

合わせることができる時間

● レンジ600W・500W…30分まで
あたためや野菜のゆでものなどに使います。

● レンジ200W…60分まで
解凍や煮込み料理などに使います。

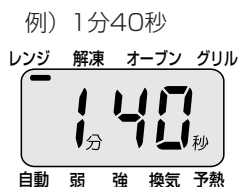
※ 20分以上になると、10秒キーは使えません。

1 食品を庫内に入れる

2 レンジ を押して出力を合わせる

例）600W

3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

例）1分40秒

レンジ 解凍 オーブン グリル
1分40秒
自動 弱 強 換気 予熱

● キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

4 あたためスタート を押す

1 あたためスタート 解凍あたため 2

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 丸皿が回転。
● 表示部「レンジ」のバーが点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

● 加熱中に**【レンジ】**キーを押すと、設定した出力を3秒間表示します。

加熱時間一覧表

- 一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。
  また、いかなどは、はじけることがあります。
- 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

ごはん・おかず・飲みもののあたため　レンジ600W

（1mL = 1cc）

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯(150g)	約50秒
どんぶりもの	しない	1人分	約2分30秒
チャーハン	しない	1皿(250g)	約2分
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分40秒
コンソメスープ	しない	200mL	約2分
ポタージュスープ	する	200mL	約2分
焼きもの			
焼き魚	しない	1切(80g)	約50秒
ハンバーグ	しない	1個(80g)	約50秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約50秒
コロッケ	しない	2個(100g)	約50秒
とんかつ	しない	1枚(100g)	約50秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個(180g)	約1分50秒
肉まん	する	1個(80g)	約50秒
あんまん	する	1個(80g)	約40秒
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分50秒
野菜炒め	しない	150g	約1分50秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分40秒
煮魚	しない	1切(100g)	約50秒
カレー・シチュー	する	300g	約3分30秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本(150mL)	約1分10秒
牛乳	しない	1杯(200mL)	約1分40秒
お弁当			
お弁当（中）	する	約400ｇ	約1分40秒
お弁当（小）	する	約300ｇ	約1分20秒

フリージング食品

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯(150g)	約2分40秒
ピラフ	する	250g	約4分30秒
ハンバーグ	する	1個(150g)	約3分30秒
しゅうまい	する	15個(230g)	約4分40秒
肉まん	する	1個(80g)	約1分30秒
あんまん	する	1個(80g)	約1分
焼きそば	する	200g	約4分
さやいんげん	する	100g	約2分30秒
ミックスベジタブル	する	100g	約2分30秒
カレー・シチュー	する	300g	約9分
スープ	する	200g	約6分
酢豚	する	200g	約6分

※冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

解凍　レンジ200W（ラップやふたは、はずします。）

食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

ご注意

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

- さまさずに使用すると、庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。
  また、解凍のときに発泡スチロール製のトレーが溶けるおそれがあります。

野菜をゆでる　レンジ600W

- 食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

葉・果菜類

(ほうれん草)

平皿

(ブロッコリー)

ラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

- 洗った後の水滴をつけたままラップをします。

<葉菜類>

- 葉と茎を交互に重ねます。太い茎には十文字に包丁を入れます。
- 量が多いとき(300g以上)は、半分に分けてラップに包みます。
- アクのある野菜(ほうれん草、春菊、小松菜など)は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

<果・花菜類>

- 大きさをそろえて切ります。
- アクのある野菜(なす、ブロッコリー、カリフラワーなど)は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。
- 色の濃い野菜(さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど)は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

葉菜類

食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
ほうれん草	200g	約2分30秒	しない	する
春　菊	200g	約2分30秒		する
キャベツ	100g	約2分		しない
白　菜	200g	約3分		しない

果・花菜類

食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
グリーンアスパラガス	100g	約2分	しない	する
な　す	100g	約2分	する	する
ブロッコリー	100g	約2分	する	する
カリフラワー	100g	約2分	する	しない
かぼちゃ	200g	約3分30秒	しない	しない

根菜類

(じゃがいも)

平皿

(じゃがいも)

ラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

<丸のままゆでる>

- 洗って、皮つきのままラップに包みます。
- 2個以上のときは、できるだけ大きさをそろえて、重ならないように並べます。
- 途中一度上下を返します。
- じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

<切ってゆでる>

- 皮をむき、大きさをそろえて切ります。

食品名	分量	加熱時間
さつまいも	1本(200g)	約4分
じゃがいも	1個(150g)	約3分30秒
さといも	100g	約2分30秒
だいこん	200g	約4分30秒
にんじん	100g	約2分30秒

ご注意

- 小さく切った葉・果菜、根菜や少量の葉・果菜、根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

手動

オーブン

オーブン加熱

<予熱なし･発酵>（1度押し）本書メニュー編のオーブンメニューは予熱なしで簡単にできます。

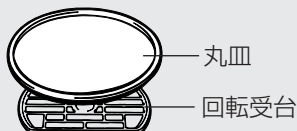
<予熱あり>（2度押し）市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときに使います。合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃では約5分です。予熱時間を合わせる必要はありません。

使用する付属品

予熱をするとき

回転受台

● 回転受台だけを庫内にセットしておきます。

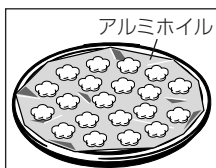
予熱後、加熱するとき　予熱なしのとき　発酵のとき

● 回転受台は庫内にセットしておきます。
● 食品を丸皿にのせて庫内にセットします。
● メニューによっては丸皿にアルミホイルを敷きます。詳しくはメニュー編をご覧ください。

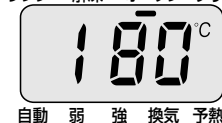
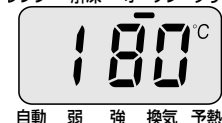
合わせることができる温度
40℃（発酵）
100～220℃（10℃単位）

合わせることができる時間
60分まで

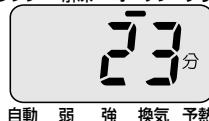
※温度と時間は、どちらからでも合わせることができます。
※20分以上になると、10秒キーは使えません。

予熱なし・発酵

1 食品を庫内に入れる

2 オーブン（発酵）グリル を1度押す

3 ▼ 温度/仕上り調節 ▲ を押して温度を合わせる

例）180℃

● を押すごとに温度が上がり、を押すごとに下がります。（キーを押し続けても変わります。）

4 10分 1分 10秒 を押して焼き上げ時間を合わせる

例）23分

● キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。（キーを押し続けても変わります。）

5 1 あたため スタート 解凍あたため 2 を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 丸皿が回転。
● 表示部「オーブン」のバーが点滅。残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

予熱あり（予熱中は回転受台のみを入れてください。）

1 オーブン（発酵）グリル を2度押す

● 表示部「予熱」のバーが点灯。

2 温度／仕上り調節 を押して温度を合わせる

例）180℃

● ▲ を押すごとに温度が上がり、▼ を押すごとに下がります。（キーを押し続けても変わります。）

3 10分　1分　10秒 を押して焼き上げ時間を合わせる

例）21分

● キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。（キーを押し続けても変わります。）

4 を押す

● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 回転受台が回転。
● 表示部「予熱」のバーが点滅。

▼

予熱終了

ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、温度が点滅します。

● ドアを開けないときは、15分間予熱温度を保ち続け、15分経過すると、加熱はとりけされます。（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 食品を庫内に入れる

6 を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 丸皿が回転。
● 表示部「オーブン」のバーが点滅。
　残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

加熱中や加熱後しばらくは

● レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっています。やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
● 市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、食品を出し入れしてください。

予熱中・加熱中に温度を確認・変更したいときは

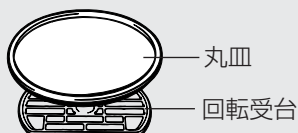
● 加熱中に温度を確認するときは、**【温度／仕上り調節】**キーを1度押してください。（約3秒間表示します。）
● 変更するときは、続けて**【温度／仕上り調節】**キーを押してください。
● 発酵のときは、確認・変更できません。

発酵するときのご注意

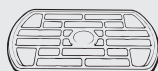
● 庫内が高温のときは、しばらくさましてください。
　発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。
● 庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U 21」が表示されます。
　☞ 32ページ

手動
グリル　グリル加熱

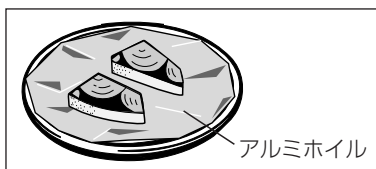
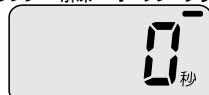
使用する付属品

焼きとり、焼き魚(つけ焼き)など

おもちなど

回転受台

● 庫内にセットしておきます。
●丸皿にはアルミホイルを敷きます。

合わせることができる時間…30分まで

※20分以上になると、10秒キーは使えません。

1 食品を庫内に入れる

2 [オーブン(発酵)グリル] を3度押す

3 [10分] [1分] [10秒] を押して焼き上げ時間を合わせる

例）18分

レンジ　解凍　オーブン　グリル
18分00秒
自動　弱　強　換気　予熱

● キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
(キーを押し続けても変わります。)

4 を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「グリル」のバーが点滅。残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。
※加熱後、庫内のにおいが気になるときは、カラ焼き(脱臭)をしてください。☞ 10ページ

加熱中や加熱後しばらくは

● レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっています。やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
● 市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、取り出してください。

ごはんやおかずのあたため・解凍あたため	
仕上りが熱すぎる	● 分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ● 食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。
ごはんをあたためるとパサつく	● 加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると 熱い部分とぬるい部分がある	● 加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためると たれが飛び散る	● たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	● 加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると 上手にあたたまらない	● 重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると 煮汁が飛び散る	● 深めの容器に入れてあたためてください。

牛乳やコーヒー、お酒のあたため	
熱くなりすぎる	●【6 牛乳】【7 コーヒー】または【レンジ】キーで加熱しましたか。 【あたため・スタート】キーであたためると熱くなります。 ● 容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7～8分目まで入れてください。
上の方と下の方では 温度が異なる	● 加熱後は、よくかき混ぜてください。

解　凍	
食品が煮えた	● 食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。 ● ラップなどの包装は取りはずしてください ● 平皿は使用しないでください。

野菜のゆでもの	
生っぽい部分と できすぎた部分がある	● ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。

グラタン	
焼くたびに焼け色が異なる	● チーズの種類により焼けかたが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	● 焼き足りないときは、**【オーブン】**（予熱なし）220℃で様子を見ながら焼いてください。

ケーキ	
ケーキがうまくふくらまない	● 卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立ててください。
泡立てが上手にできない	● 泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る	● 粉をよくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	● 市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして**【オーブン】**で様子を見ながら焼いてください。

クッキー	
焼け色にムラがある	● 生地の厚みや１つの大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	● 生地が厚いと焼け色がうすくなります。 **【オーブン】**（予熱なし）180℃で様子を見ながら焼いてください。
焼け色が濃い	● 焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	● バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

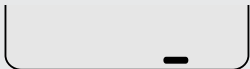
ロールパン	
焼け色にムラがある	● 生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
焼け色がうすい	● 生地の発酵は十分にされていますか。 発酵不足で生地の温度が低いとあまりふくらまず、 焼け色もうすくなります。
焼け色が濃い	● 発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 ● 表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

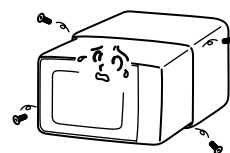
故障かな？と思ったら

つづく

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	● さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 →ドアを１秒以上開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。 ☞ 10ページ「待機時消費電力ゼロWについて」
全く動かない	● 表示部に「0」が表示されていますか。 →１度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。ドアが開いていたときは、１度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。☞ 10ページ「待機時消費電力ゼロWについて」 ● 停電していませんか。また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 →停電・ブレーカー復帰後、１秒以上ドアを開けてください。 ● さし込みプラグが抜けていませんか。 →さし込みプラグをコンセントに差し直して、１秒以上ドアを開けてください。
	● ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	● 電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。
	● 表示部に「D」が表示されていませんか。☞ 31ページ
丸皿が「回転しない」「回転ムラがある」	● 丸皿は正しくセットされていますか。
	● 食品（容器）が庫内壁面に触れていませんか。
火花が出る 異常音が出る	● 電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、金串などを使用していませんか。 ● 解凍のとき、庫内壁面やファインダにアルミホイルが触れていませんか。☞15ページ
煙が出たり、いやなにおいがする	● 庫内や丸皿に食品カスや油などが付いたままになっていませんか。 ● 庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後、カラ焼き（脱臭）をしてください。カラ焼き中は煙やにおいが出ることがありますが、異常や故障ではありません。☞ 10ページ
	● 庫内のカラ焼きの１度目ではありませんか。☞ 10ページ
表示が勝手に動く	● 表示部に「D」が表示されていませんか。☞ 31ページ

上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

絶対にキャビネットをはずさない
また、分解・改造・修理をしない

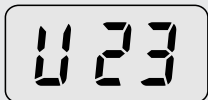
●火災・感電・けがの原因になります。
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

次の場合、故障ではありません。

こんな場合	説　明
表示部に「換気」のバーが点灯し、ファンが回る 自動　弱　強　換気　予熱	● 電子レンジ加熱後、庫内を換気するためファンが回ることがあります。（ドアを開けても回ります。） ● 約1分30秒で自動的に止まります。
表示部に「0」が点滅表示される	●表示部に「0」が点滅表示しても故障ではありません。 ● **【とりけし】**キーを押すと、「0」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。
加熱中にカチカチと音がする	● 出力を切り換えるスイッチの動作音です。
加熱中にポコンと音がする	● オーブン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
丸皿や回転受台が右に回ったり左に回ったりする	● 加熱開始時のタイミングによって、右または左のどちらにも回ります。
グリル加熱中煙やにおいが出る	● 食品の脂が焼けているためです。
加熱後、何度もブザーが鳴る	● 食品の出し忘れをお知らせするブザーです。 1分ごとにブザーが鳴ります。（加熱終了後５分間）
何もしていないのにカチッと音がする	● 電源が切れる音です。 （加熱が終了し、約5分後に電源が切れます。）
表示部をさわると黒い線が出る	● 静電気により出ることがあります。（しばらくすると、もとに戻ります。）
ドアがくもり、水滴が落ちる	● 食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ● ふきんでふき取ってください。

表示部に「D」が表示されているときは（デモ運転状態）

●デモ運転状態のときは、加熱できません。

＜デモの解除のしかた＞

●表示部の表示が点滅しているときは、**【とりけし】**キーを１回押す。

①**【とりけし】**キーを5回押す。
（ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。）

②**【あたため・スタート】**キーを5回押す。
（ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えると、正常にご使用いただけます。）

こんな表示が出たときは

表示	原因	処置
表示部に「U 50」が点滅表示される U 50	自動キーのとき ● 食品を入れ、ドアを閉めてから1分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 ※ 食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
ブザーが5回鳴り、表示部に「U 21」が表示される U 21	【3 解凍】【4 さしみ解凍】 【10 湯わかし】【11 パスタ】 【12 ラーメン】【13 冷凍うどん】 【14 春雨スープ】【15 炊飯】 【16 冷凍野菜の煮もの】 【17 冷凍野菜の炒めもの】 発酵のとき ●庫内が高温になっていませんか。	**【とりけし】**キーを押し、食品を取り出し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。
ブザーが5回鳴り、表示部に「U 23」が表示される U 23	● 丸皿をセットしていますか。	**【とりけし】**キーを押してください。
	● 100ｇ以下の食品を加熱しすぎていませんか。	
ブザーが5回鳴り、途中で（約10秒後）加熱が止まる	自動加熱のとき ● 加熱できる重さを超えていませんか。 または食品が極端に少なくありませんか。	食品の分量を加減するか、容器をかえて**【あたため・スタート】**キーを押してください。 または**【とりけし】**キーを押して、手動でやり直してください。
	自動加熱のとき ● 食品を庫内に入れていますか。	食品を入れて**【あたため・スタート】**キーを押してください。
	自動加熱のとき ● 使用する付属品を間違えていませんか。	正しい付属品をセットして**【あたため・スタート】**キーを押してください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
「E1」「E2」「E3」「E20」「E22」	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げ販売店にご連絡ください。

お手入れのしかた

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行なってください。
汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

- 庫内や付属品が汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、**食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。**
- レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんでふき取る

回転受台を取りはずします。
（お手入れ後は必ず取り付けてください。）

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

性能を維持するため、吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。

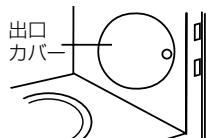
庫内を抗菌ブラックコーティングしています。

汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。
<コーティングを長持ちさせるためには>
塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。傷がついたり、塗装がはがれたりします。

操作部

故障の原因になるため、次のことにご注意ください。
- スプレー式の洗剤は使わない。
- ふきんは、固くしぼる。

電波の出口カバー（庫内の右側面にあります。）

汚れがついたまま使用すると、火花が出たり、焦げたり、燃えたりすることがあります。

庫内のにおいが気になるときは、お手入れをした後、庫内のカラ焼き（脱臭）をしてください。（月1回が目安です）☞10ページ

- 汚れがひどいとき（油が飛び散る料理の後や食品が庫内に飛び散ったとき）は、まず、庫内をきれいにお手入れした後、カラ焼き（脱臭）をしてください。

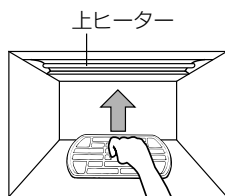
付属品

スポンジたわしなどで洗い、その後、水気を十分にふき取る

クッキング容器は、傷がつくため、スポンジたわしの固い部分ではこすらないでください。

回転受台の取り付け・取りはずしは

- 取り付けるときは、回転受台を庫内底面の軸にきちんとはめ込みます。
- 取りはずすときは、回転受台の中央部分をつかみ、真上に上げて取りはずしてください。

※上ヒーターに当たらないようにご注意ください。
無理にはずして上ヒーターに当たると、上ヒーターが割れ、断線やけがのおそれがあります。上ヒーターが割れたときは、使用しないでお買い上げ販売店にご相談ください。

ご注意

- お手入れのときは、台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しないでください。
（傷、変色、変形、故障の原因になります。）
  - アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）
  - 酸性洗剤
  - クレンザー、オーブンクリーナー、漂白剤
  - ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
  - アルコール、灯油、ガソリン
  - ベンジン、シンナーなどの溶剤
  - 金属たわし、金属ブラシ
- 食品カスや水・洗剤などを、庫内底面の軸部やレンジ本体のすき間に入れないでください。
（故障の原因になります。）

メニュー編もくじ

● 料理写真は調理後の盛り付け例です。
● 計量は、1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。（1mL＝1cc）
● 料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。
　クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。
● 本書のオーブンメニューは、予熱なしの指導になっています。
　市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときは**【オーブン】**（予熱あり）に合わせて焼いてください。
　☞ 26ページ

ラーメン

材料（1人分）
- インスタントラーメン ‥‥1袋（市販の袋入り即席めん）
- 水 ‥‥‥‥‥約500～600mL
  ※ 袋にかかれている食品メーカー指定の量に従ってください。

使用キー	付属品	加熱時間
⑫ラーメン	丸皿 容器	約７分

作り方
❶ 付属の容器に分量の水とめんを入れる。
❷ ❶を【12 ラーメン】で加熱する。
❸ 加熱後、付属のスープを入れて混ぜる。

水温は約20℃を基準にしています。

<こんなときには**【仕上り調節】**を>

強 加熱前の水温が低いとき（約5～10℃）
弱 加熱前の水温が高いとき（約30℃）

ポイント
- 水量500～600mL、加熱時間3分のインスタントラーメンを基準にしています。
- ラップやふたはしないでください。
- 加熱後は容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。
- 具（卵・野菜など）は加熱後に加えてください。野菜などはゆでたものを使います。
- 卵を入れて加熱すると、破裂してやけど・けがのおそれがあります。卵は加熱後に入れてください。
- もう少し熱くしたいときは**【レンジ600W】**で様子を見ながら加熱してください。
- メーカーやめんの種類によって仕上りが異なります。

あさりの酒蒸し

材料(2人分)
- あさり ‥‥‥‥‥‥‥約300g
- Ⓐ { バター‥‥‥‥‥大さじ1 / 酒‥‥‥‥‥‥‥大さじ1 / こしょう ‥‥‥‥‥少々 }
- きざみねぎ ‥‥‥‥‥大さじ2

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	丸皿	約3分

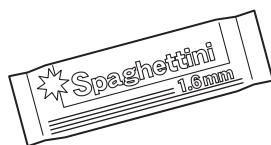
作り方
❶ あさりは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。
❷ 耐熱容器に❶を入れ、Ⓐとねぎを加えてラップをし、**【レンジ600W】**で**約3分**加熱する。

えびのベーコン巻き

材料
- えび‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥8尾（背わたを取り、尾を残して殻をむく）
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥各少々
- 白ワイン ‥‥‥‥‥‥小さじ1
- ベーコン(半分に切る) ‥‥4枚

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	丸皿	約2分

作り方
❶ えびに塩・こしょうをして白ワインをふりかける。えびをベーコンで巻いてつまようじでとめ、平皿にのせる。
❷ **【レンジ600W】**で**約2～3分**、えびが赤くなるまで加熱する。

パスタをゆでる

●ゆで時間が5～11分のパスタ類　●太さが約1.4～1.8mmのスパゲッティ
※1.6mm以上のスパゲッティは少し芯があり、歯ごたえのある固さ（アルデンテ）に仕上げています。

加熱のしかた

材料(1 人分)
- スパゲッティ……50～100g
- 水(約20℃)……400mL
- 塩……小さじ1/3

使用キー	付属品	加熱時間
⑪パスタ	丸皿　容器	約11分30秒

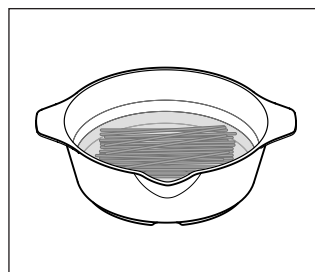
❶ 付属の容器に半分に折ったスパゲッティと水・塩を入れる。

※水面からスパゲッティが出ないように完全に浸す。
※ラップはしない。

❷ ❶を【11 パスタ】で加熱する。

※パッケージのゆで時間により仕上り調節を使います。（下表参照）

❸ 加熱が終われば、手早くザルに上げて水気を切る。

※少量のサラダ油（オリーブ油）を混ぜると、めんがからまりにくくなります。

仕上り調節について

●パッケージに表示されているゆで時間を見て、仕上り調節を合わせます。
●右表は目安です。

パッケージゆで時間	仕上り調節		
	弱	標準	強
9～11分			●
6～8分		●	
5～6分	●		

ポイント
- マカロニ（50～80g）なども加熱できます。
- 加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
- めん同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽くひと混ぜしてください。
  特に、マカロニはくっつきやすいので加熱前にも軽くまぜておくとよいでしょう。
- 平たいパスタ（ヌードルタイプやラザニア）の加熱はさけてください。
- ゆで上がっためんに市販のパスタソースをかけ、**【レンジ600W】**で様子を見ながら加熱してもよいでしょう。
- 食品メーカーにより、パッケージのゆで時間とめんの太さが異なることがあります。

ご注意

加熱後は容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。

冷凍うどん

使用キー	付属品	加熱時間
⑬冷凍うどん	丸皿 容器	約７分

材料（1人分）

- 冷凍うどん ・・・・・・・・・・・・・・1袋
  （市販の袋入り）
- 水 ・・・・・・・・・約250～400mL
  ※ 袋にかかれている食品メーカー指定の量に従ってください。

水温は約20℃を基準にしています。

＜こんなときには【**仕上り調節**】を＞

- 強 加熱前の水温が低いとき（約5～10℃）
- 弱 加熱前の水温が高いとき（約30℃）

作り方

❶ 付属の容器に分量の水とめんを入れる。

❷ 容器のはしに約2cmすき間をあけて、ゆったりとたるませてラップをする。

❸ ❷を【**13 冷凍うどん**】で加熱する。

❹ 加熱後、付属のつゆを入れてよく混ぜる。

ポイント

- 水量250～400mL、加熱時間2～3分の冷凍うどんを基準にしています。平らな面を上にして加熱してください。
- 付属の容器にめんが入らないときや、水に十分つからない場合は、うまく仕上がらないことがあります。
- 加熱後は容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。
- 調味料、具（卵・野菜など）は加熱後に加えてください。野菜などはゆでたものを使います。
- 卵を入れて加熱すると、破裂してやけど・けがのおそれがあります。卵は加熱後に入れてください。
- もう少し熱くしたいときは【**レンジ600W**】で様子を見ながら加熱してください。
- メーカーやめんの種類によって仕上りが異なります。
- 具入りの冷凍うどんは、具をめんの下に入れ、【**仕上り調節**】**強**で加熱します。

茶わん蒸し

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	丸皿	約45分

容器の置き方

材料(4人分)

- 鶏ささみ ・・・・・・・・・・・・・・40g
- 酒・しょうゆ・砂糖・・・各少々
- 卵(溶きほぐす) ・・・・・・・M寸3個
- Ⓐ
  - だし汁 ・・$2\frac{1}{4}$カップ(450mL)
  - 塩・薄口しょうゆ ・・・・・・・・・各小さじ1弱
  - みりん ・・・・・・・・小さじ$\frac{1}{2}$
- えび ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4尾
  (背わたを取り、尾を残して殻をむく)
- 干ししいたけ ・・・・・・・・・・・2枚
  (もどして半分に切る)
- かまぼこ ・・・・・・・・・・・・・・・4枚
- ぎんなん ・・・・・・・・・・・・・・・8粒
- みつ葉・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

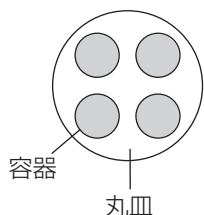
作り方

❶ ささみはすじを取ってひと口大に切り、酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。

❷ 卵とⒶをよく混ぜ合わせてこす。

❸ 蒸し茶わんにみつ葉を除く他の材料と❶を分け入れ、❷を8分目ほど注いで共ぶたをする。

❹ 丸皿に❸を左図のように置き、【**オーブン/グリル**】を１度押し（予熱なし）で**150℃・約45～50分**に合わせて加熱する。

❺ できあがれば、みつ葉をのせて庫内で約5分蒸らす。

ポイント

- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液は常温(約20～25℃)の状態から加熱します。卵液の温度が低いときは加熱時間を長めに、卵液の温度が高いときは時間を短めにします。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。

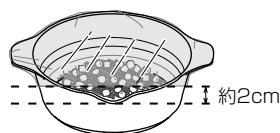
ご注意

加熱後はヒーターの熱で丸皿と容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。

春雨スープ

春雨と市販のスープの素を使ってカンタン・ヘルシーな春雨スープができます。

使用キー	付属品	加熱時間
⑭春雨スープ	丸皿　容器	約５分

ラップのしかた

- 約2cmすき間をあけてラップをします。すき間をあけずにラップをするとふきこぼれるおそれがあります。
- ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。

ポイント

- 冷凍野菜の種類や、加熱後の料理を容器に入れたまま長時間放置することにより、容器に着色するおそれがあります。調理後は早めに別の容器に移しかえてください。
- 冷凍野菜はお好みのものに代えてもよいでしょう。
- 春雨は緑豆春雨がおすすめです。春雨の種類によって仕上がりが変わります。

わかめ春雨スープ

材料

- Ⓐ
  - 緑豆春雨……15〜20g
    （容器に入る長さに切る）
  - 冷凍ミックスベジタブル……30g
  - 水……250mL
- わかめスープの素（粉末タイプ）……1袋（1人前）

作り方

❶ 付属の容器にⒶを入れ、約2cmすき間をあけてラップをする。

❷ 【14 春雨スープ】で加熱し、スープの素を加えてよく混ぜる。

たまご春雨スープ

材料

- Ⓐ
  - 緑豆春雨……15〜20g
    （容器に入る長さに切る）
  - 冷凍いんげん……30g
  - 水……250mL
- たまごスープの素（フリーズドライタイプ）……1袋（1人前）

作り方

❶ 付属の容器にⒶを入れ、約2cmすき間をあけてラップをする。

❷ 【14 春雨スープ】で加熱し、スープの素を加えてよく混ぜる。

バリエーション………

お好みでワンタンを加えてもよいでしょう。

キムチ春雨スープ

材料

- Ⓐ
  - 緑豆春雨……15〜20g
    （容器に入る長さに切る）
  - 冷凍小松菜……30g
  - ぎょうざ（市販品・冷蔵）……30g（約2個）
  - 水……250mL
- キムチ鍋のスープ……60mL

※スープは、水：スープの割合が3：1のタイプのものを使用します。

作り方

❶ 付属の容器にⒶを入れ、約2cmすき間をあけてラップをする。

❷ 【14 春雨スープ】で加熱し、スープの素を加えてよく混ぜる。

バリエーション………

キムチ鍋のスープはごまだれに代えてもよいでしょう。

冷凍野菜の煮もの & 冷凍野菜の炒めもの

食物繊維やビタミンが豊富でヘルシーな野菜料理を簡単に。
つい取りすぎてしまう油分も電子レンジ加熱なら大幅カット。冷凍野菜と調味料を入れて加熱するだけです。

ラップのしかた

- 約2cmすき間をあけてラップをします。すき間をあけずにラップをするとふきこぼれるおそれがあります。
- ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。

冷凍野菜の煮もの

※手動のとき
レンジ600W　約6分
↓続けて
レンジ200W　約7分

使用キー	付属品	加熱時間
⑯冷凍野菜の煮もの	丸皿　容器	約13分

筑前煮

材料
- 冷凍和風野菜ミックス ····················200g
- Ⓐ { 水 ···············150mL / だししょうゆ ····大さじ1½ }
- いりごま(白) ·····大さじ1½

作り方
❶ 付属の容器にⒶを入れ、凍ったままの和風野菜ミックスを入れて全体を軽く混ぜ合わせ、約2cmすき間をあけてラップをする。
❷ ❶を【16 冷凍野菜の煮もの】で加熱し、ごまをふりかけて混ぜ合わせる。

さといものおかか風味

材料
- 冷凍さといも ·········200g
- Ⓐ { 水 ···············100mL / だししょうゆ ····大さじ1½ / 砂糖 ············大さじ1 }
- かつお節 ················適量

作り方
❶ 付属の容器にⒶを入れ、凍ったままのさといもを入れて全体を軽く混ぜ合わせ、約2cmすき間をあけてラップをする。
❷ ❶を【16 冷凍野菜の煮もの】で加熱し、かつお節をかけて混ぜ合わせる。
そのまましばらくおいて味をなじませる。

野菜のコンソメ煮

材料
- 冷凍ホットサラダ(洋風野菜)ミックス ··············150g
- ウィンナーソーセージ(3等分に切る) ···········4本
- Ⓐ { 水 ···············100mL / カップスープの素(コンソメタイプ) ······1袋(1人前) }
- 塩・こしょう ··········各適量

作り方
❶ 付属の容器にⒶを入れ、ウィンナーを入れてその上に凍ったままのホットサラダミックスを入れ、約2cmすき間をあけてラップをする。
❷ ❶を【16 冷凍野菜の煮もの】で加熱し、塩・こしょうを加えて混ぜ、味をととのえる。

ポイント

- 冷凍野菜の種類や、加熱後の料理を容器に入れたまま長時間放置することにより、容器に着色するおそれがあります。調理後は早めにお召し上がりになるか、別の容器に移しかえてください。
- 加熱後は容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。
- もう少し加熱したいときは**【レンジ200W】**で様子を見ながら加熱してください。
- 冷凍野菜は食品メーカーや種類、保存状態によって仕上りが多少異なります。

筑前煮・さといものおかか風味

- だししょうゆは種類によって味が少し変わりますので、お好みのものをお使いください。

オクラのマヨネーズ炒め

- 冷凍オクラ（ホール）はカットタイプのきざみオクラに代えてもよいでしょう。

冷凍野菜の炒めもの

※手動のとき
レンジ600W　約6分

使用キー	付属品	加熱時間
⑰冷凍野菜の炒めもの	丸皿　容器	約６分

きんぴら

材料

- 冷凍ささがきごぼう ･･･130g
- Ⓐ｛だししょうゆ････大さじ1½　はちみつ･･････大さじ1½｝
- ごま油 ･････････････････適量
- いりごま ･･･････････････適量
- 七味とうがらし ･････････適宜

作り方

❶ 付属の容器にⒶを入れ、凍ったままのささがきごぼうを入れて混ぜ合わせ、約2cmすき間をあけてラップをする。

❷ ❶を**【17 冷凍野菜の炒めもの】**で加熱し、ごま油といりごまをふりかけて混ぜ合わせる。
お好みで七味とうがらしをふりかける。

なすのみそ炒め

材料

- 冷凍揚げなす ･････････150g
- Ⓐ｛田楽みそ（赤） ･･････30g　すりごま ････････大さじ1　水 ･･････････････大さじ1｝

作り方

❶ 付属の容器にⒶを入れ、凍ったままの揚げなすを入れて混ぜ合わせ、約2cmすき間をあけてラップをする。

❷ ❶を**【17 冷凍野菜の炒めもの】**で加熱し、混ぜ合わせる。

オクラのマヨネーズ炒め

材料

- 冷凍オクラ（ホール） ･･･130g
- 玉ねぎ（薄切り） ････････50g
- ツナの缶詰（ほぐす） ････30g
- Ⓐ｛マヨネーズ･･････大さじ2　すりごま ･･･････････適量｝
- 塩・こしょう ･････････各適量

作り方

❶ 付属の容器にⒶを入れ、凍ったままのオクラと玉ねぎ、ツナを入れて混ぜ合わせ、約2cmすき間をあけてラップをする。

❷ ❶を**【17 冷凍野菜の炒めもの】**で加熱し、塩・こしょうをふりかけ、混ぜ合わせる。

炊飯（ごはん）

使用キー	付属品	加熱時間
⑮炊飯	丸皿 容器	約19分

材料(0.5合分)

- 精白米 ・・・・・・・0.5合（約75g）
- 水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・110mL

水温は約20℃を基準にしています。

<こんなときは**【仕上り調節】**を>

強 加熱前の水温が低いとき（約5～10℃）

弱 加熱前の水温が高いとき（約30℃）

作り方

❶ 米は洗って水気を切り、付属の容器に分量の水と共に入れて約30分～1時間つけておく。

❷ ❶にラップをし、**【15 炊飯】**で加熱する。（お米は、かたよらないように水平にならす）

❸ 炊き上がれば、軽く混ぜ合わせ、乾いたふきんをかけて10分ほど蒸らす。

●炊くことのできる分量

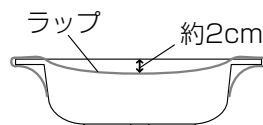
水の量を増やせば、無洗米も炊くことができます。

		0.5合	1合	1.5合
米の量		75g	150g	225g
水の量	精白米のとき	110mL	210mL	310mL
	無洗米のとき	130mL	240mL	365mL

ポイント

ラップのしかた

- ラップは容器の中に約2cmたるませてください。また、容器のふちにぴったりとつけてください。ぴったりつけないと、すき間からふきこぼれることがあります。
- 加熱後は容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。
- 季節やお米の種類によって炊き上がりが変わります。
- 炊飯後に
  - ・やわらかくベタつくとき → ラップをしないで**【レンジ500W】**で様子を見ながら加熱してください。
  - ・かたくて芯があるとき → 小さじ1(5mL)の水を加えて混ぜ、**【レンジ500W】**で様子を見ながら加熱してください。

ラップ
約2cm

和風サラダ

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	丸皿	約7分

材料(2人分)

- じゃがいも ・・1個（約150g）
- にんじん・・・・・1/4本（約50g）
- さやいんげん ・・・・・・・・・・30g
- 塩・こしょう・・・・・・・・・各少々
- 鶏むね肉（ひと口大のそぎ切り）・・・・・・・・・・・1/2枚（約100g）
- Ⓐ
  - 酒 ・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ごまマヨネーズ
  - すりごま ・・・・・・・・・大さじ1
  - マヨネーズ ・・・・・・・大さじ3
  - 酢 ・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
  - 薄口しょうゆ ・・・・・小さじ1
  - 砂糖 ・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

❶ じゃがいも、にんじんは長さ3cmの短冊切りにし、じゃがいもは水にさらす。さやいんげんは長さ3cmに切る。

❷ 耐熱容器に❶の野菜を入れてラップをし、**【レンジ600W】**で**約5～6分**、途中混ぜながら加熱し、塩・こしょうをする。

❸ 別の耐熱容器に鶏肉を入れ、Ⓐをふりかけてラップをし、**【レンジ600W】**で**約2～3分**、途中混ぜながら加熱する。

❹ ❷と❸をさまし、ごまマヨネーズであえる。

ヘルシーフライ

フライ用パン粉などを使い、余分な油分をカットして油で揚げるより低カロリー！

フライ用パン粉の作り方

材料(1回分)

- パン粉 ················30g
- サラダ油 ··········大さじ2/3

※粉チーズ、パセリのみじん切りを入れると、一味違ったパン粉になります。

作り方

❶ 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜ、丸皿にのせる。

❷ **【レンジ600W】**で**約3～4分**きつね色になるまで加熱する。途中2～3回かき混ぜる。

⚠ 注意

時間をかけすぎると焦げて煙が出たり、発火することがありますので、ときどきドアを開けてよく混ぜてください。
また、色がつき始めると急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。

豚肉のポテトフライ

材料(6個分)

- 豚ロース薄切り肉·····150g
- 塩・こしょう·········各少々
- じゃがいも(拍子木切り) ········小1個（約100g）
- 衣
  - 小麦粉 ···········大さじ2
  - 卵(溶きほぐす) ········1個
  - フライ用パン粉 ·····1回分

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ約18分
〈焼き上げ〉オーブン		

バリエーション·········

野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ じゃがいもはラップに包み、平皿にのせ、**【レンジ600W】**で**約2分～2分30秒**加熱する。

❸ 豚肉を広げて塩・こしょうをし、❷を2～3本芯にして巻く。小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。

❹ 丸皿にアルミホイルを敷いて❸を並べ、**【オーブン／グリル】**を1度押し（予熱なし）で**220℃・約18～20分**に合わせて焼く。

えびのヘルシーフライ

材料(8尾分)

- えび ···················8尾
- 塩・こしょう·········各少々
- 衣
  - 小麦粉 ···········大さじ2
  - 卵(溶きほぐす) ·········1個
  - フライ用パン粉 ·····1回分

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	丸皿	約16分

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。

❸ ❷の水気をふき取り、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。

❹ 丸皿にアルミホイルを敷いて❸を並べ、**【オーブン／グリル】**を1度押し（予熱なし）で**220℃・約16～18分**に合わせて焼く。

マカロニグラタン

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ 約20分
〈焼き上げ〉レンジ・オーブン		

材料(2人分)
- マカロニ……50g
- サラダ油……少々
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(1cm角切り)……50g
  - えび……3尾(約50g)(尾・背わた・殻を取り半分に切る)
  - 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(約50g)
  - マッシュルームの缶詰(スライス)……1/2缶(約25g)
  - 白ワイン……大さじ1
  - バター……大さじ1/2
  - 塩・こしょう……各少々
- ホワイトソース
  - バター……20g
  - 薄力粉……20g
  - 牛乳……1 1/2カップ(300mL)
  - 塩・こしょう……各少々
- ナチュラルチーズ(短冊切り)……40g

〈市販の冷凍グラタン〉

冷凍グラタン(2皿)を焼くときは、【**オーブン/グリル**】を1度押し(予熱なし)**220℃・約20～25分**焼く。

㊟ プラスチック容器のものは焼くことができません。

作り方

❶ マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切り、サラダ油をまぶしておく。

❷ 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、【**レンジ600W**】で**約2～3分**、途中混ぜながら加熱する。

❸ ホワイトソースを作る。
 ① 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、【**レンジ600W**】で**約1分～1分30秒**加熱し、泡立器で混ぜる。
 ② ①に牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせ、【**レンジ600W**】で**約6～8分**、途中2～3回かき混ぜながら加熱する。塩・こしょうで味をととのえ、❷から出るスープを大さじ1加えて混ぜる。

❹ ❶と❷を、❸のホワイトソースの半量であえる。

❺ 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に❹を分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

❻ 丸皿に❺をのせ、【**レンジ600W**】で**約2～3分**加熱し、さらに【**オーブン/グリル**】を1度押し(予熱なし)で**220℃・約18～22分**に合わせて焼く。

メモ
具の熱いうちに焼きます。
さめてしまった場合は、【**レンジ600W**】であたためてから焼いてください。

焼きとり

使用キー	付属品	加熱時間
グリル	丸皿	約20分

材料(6本分)
- 鶏もも肉(ひと口大に切る)……250g
- 白ねぎ(長さ4cmに切る)……1～2本分
- たれ
  - しょうゆ……1/4カップ(50mL)
  - みりん……1/4カップ(50mL)
  - サラダ油……大さじ1
  - しょうが汁……少々

作り方

❶ 鶏肉とねぎを交互に竹串に刺し、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬって❶を並べる。【**オーブン/グリル**】を3度押し(グリル)で**約20～25分**に合わせて焼く。

メモ 鶏もも肉のかわりにレバーを使ってもよいでしょう。

スパニッシュオムレツ

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ 〈焼き上げ〉オーブン	丸皿	焼き上げ約25分

材料(直径約20cmの耐熱容器1個分)
- じゃがいも ････1個（約150g）
- Ⓐ
  - たまねぎ（みじん切り）････････1/2個（約100g）
  - ベーコン（1cm幅に切る）･･････････････････50g
  - バター ･････････大さじ2
- トマト(粗くきざむ)････････････1/2個（約75g）
- ピーマン（みじん切り）････1個
- Ⓑ
  - 卵(溶きほぐす)･･･M寸3個
  - 牛乳 ･･･････････大さじ2
  - 塩・こしょう････各少々

作り方

❶ じゃがいもは皮をむいて4つ切りにし、厚さ5mmのいちょう切りにして水にさらす。

❷ 耐熱容器に❶とⒶを入れてラップをし、**【レンジ600W】**で**約6～7分**、途中1～2回混ぜながら加熱する。加熱が終わったら、トマトとピーマンを加え、粗熱をとる。

❸ 容器にバター（分量外）を薄くぬり、❷とよく混ぜ合わせたⒷを入れる。

❹ 丸皿に❸をのせ、**【オーブン/グリル】**を1度押し（予熱なし）で**200℃・約25～28分**に合わせて焼く。

焼きいも

材料
- さつまいも････････2本(1本 約200g)

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ・オーブン	丸皿	約18分

作り方

❶ さつまいもは洗って水気をふき取る。

❷ 丸皿に❶をのせ、**【レンジ600W】**で**約3～4分**加熱する。
さらに**【オーブン/グリル】**を1度押し（予熱なし）で**220℃・約15～18分**に合わせて焼く。

おもち

使用キー	付属品	加熱時間
グリル	回転受台	約10分

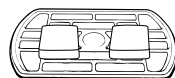
材料
- 切りもち(約4×6×1.5cm)･････････････････････2個
- しょうゆ・焼のり･････････適宜

ポイント

もちは、厚みや大きさ、保存状態によって仕上りが異なります。
やわらかくなるまで様子を見ながら焼いてください。

作り方

❶ もちを回転受台に直接のせ、**【オーブン/グリル】**を3度押し（グリル）で**約10～12分**に合わせて焼く。

もちの置き方

※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたらできあがりです。

ショートケーキ

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ 〈焼き上げ〉オーブン	丸皿	焼き上げ 約45分

材料

(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

スポンジケーキ

- 卵 ………………M寸4個
- 砂糖 ………………120g
- 薄力粉 ……………120g
- Ⓐ { バター(小さくきざむ) …20g / 牛乳…………大さじ1 }
- バニラエッセンス ……少々
- 硫酸紙(型に敷く)

ホイップクリーム

- 生クリーム …………300mL
- Ⓑ { 粉砂糖…………大さじ5 / ブランデー …………少々 }

シロップ

- Ⓒ { 砂糖…………大さじ5 / 水……………大さじ5 }
  (合わせてレンジ600Wで約2分加熱)
- リキュール…………大さじ1
  (Ⓒと合わせる)
- いちご …………25〜30個

作り方

● スポンジケーキ

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、**【レンジ600W】**で**約30秒**加熱してバターを溶かす。

❸ 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、半量の砂糖を2〜3回に分け入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。

❹ 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

❺ ❸に❹とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

❻ ❺に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように、さっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、❷をふりまくように加えて混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❼ ❶に❻を流し入れ、トントンと軽くたたいて空気抜きをする。

❽ 丸皿に❼をのせ、**【オーブン/グリル】**を１度押し（予熱なし）で**160℃・約43〜48分**に合わせて焼く。

※竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

❾ 焼き上がれば、すぐに型ごと20cm位の高さから１回落として焼き縮みを防ぐ。型から出し、硫酸紙をはずしてネットにのせてさます。

● デコレーション

❶ よく冷やした生クリームにⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

❷ スポンジケーキは横半分に切り、切り口と表面にシロップをぬる。

❸ いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共に挟み込む。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。

直径15〜24cmのサイズのケーキを焼くことができます。

- 作り方は21cmの型と同じ要領です。
- 極端に重い金属製の型や耐熱ガラス、陶器の使用はさけてください。
  （上手に焼けません）

材料＼直径	15cm	18cm	21cm	24cm
卵	M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個
砂糖	50g	90g	120g	170g
薄力粉	50g	90g	120g	170g
バター	10g	20g	20g	25g
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1	大さじ1½
加熱時間の目安	約33〜38分	約40〜45分	約43〜48分	約48〜53分

チーズケーキ

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ 約50分
〈焼き上げ〉オーブン		

材料
(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- バター(小さくきざむ) ・・・・・40g
- ビスケット(甘味の少ないもの) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- クリームチーズ・・・・・・・200g
- Ⓐ
  - 砂糖(ふるう)・・・・・・・・60g
  - コーンスターチ ・・・・20g
  - レモン汁 ・・・・・・・大さじ2
  - 生クリーム ・・・・・100mL
  - 卵 ・・・・・・・・・・・・・M寸2個
- 硫酸紙(型に敷く)

作り方

❶ 耐熱容器にバターを入れてラップをし、**【レンジ600W】**で**約30秒〜1分**加熱して溶かす。ビスケットはビニール袋に入れ、めん棒でたたいて細かくくだく。
ビスケットと溶かしたバターを混ぜる。

❷ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷いて底に❶をきっちり敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。

❸ 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、**【レンジ200W】**で**約1〜2分**加熱してやわらかくする。なめらかになるまでよく練り、Ⓐを順に加えてそのつどよく混ぜる。

❹ ❷に❸を流し入れて表面を平らにならす。

❺ 丸皿に❹をのせ、**【オーブン/グリル】**を１度押し（予熱なし）で**160℃・約50〜60分**に合わせて焼く。

❻ 型から出して硫酸紙をはずす。

マドレーヌ

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ 約26分
〈焼き上げ〉オーブン		

材料
(直径8cmのマドレーヌ型6個分)

- バター（小さくきざむ）・・・60g
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
- 卵（溶きほぐす）・・・・・・M寸1個
- レモンの皮（すりおろす）・・・1/2個分
- Ⓐ
  - 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・60g
  - ベーキングパウダー ・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
  - （合わせてふるう）
- マドレーヌ型硫酸紙（型に敷く）

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ200W】**で**約30秒〜1分**加熱してやわらかくする。泡立器でよく混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。

❷ ❶に卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。Ⓐを加えてさらに混ぜ合わせる。

❸ マドレーヌ型に硫酸紙を敷いて❷を分け入れ、丸皿にのせる。**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**180℃・約26〜28分**に合わせて焼く。

クッキー

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ 〈焼き上げ〉オーブン	丸皿	焼き上げ 約22分

●型抜きクッキー

材料(約40個、2回分)
- バター(小さくきざむ)·····80g
- 砂糖·····················60g
- 卵(溶きほぐす) ···········1/2個
- バニラエッセンス ·······少々
- 薄力粉(ふるう) ········160g

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ200W】**で**約30秒〜1分**加熱してやわらかくする。白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

❸ 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分ほどねかせる。

❹ ❸をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばして好みの型で抜く。丸皿にアルミホイルを敷き、間隔を開けて並べる。

❺ **【オーブン/グリル】**を1度押し（予熱なし）で**180℃・約22〜25分**に合わせて焼く。
残りの生地も❹、❺と同様に焼く。

●しぼりだしクッキー

材料(約32個、2回分)
- バター(小さくきざむ) ···100g
- 砂糖····················60g
- 卵(溶きほぐす)············1個
- バニラエッセンス·······少々
- 薄力粉(ふるう)·········160g
- Ⓐ { ドレンチェリー(みじん切り) ···················適量 / レーズン(みじん切り) ···適量 }

作り方

❶ 生地は型抜きクッキーの❶、❷と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。

❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、間隔を開けて❶を絞り出し、Ⓐを飾る。

❸ **【オーブン/グリル】**を1度押し（予熱なし）で**180℃・約22〜25分**に合わせて焼く。
残りの生地も❷、❸と同様に焼く。

チョコチップクッキー

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ 〈焼き上げ〉オーブン	丸皿	焼き上げ 約22分

材料(約12個分)
- バター(小さくきざむ) ···40g
- 砂糖····················40g
- 卵(溶きほぐす) ·········1/2個
- バニラエッセンス ·······少々
- チョコレート(粗くきざむ) ·····················50g
- くるみ(粗くきざむ) ······20g
- Ⓐ { 薄力粉·············70g / ベーキングパウダー··小さじ1/3 (合わせてふるう) }

作り方

❶ 型抜きクッキーの❶と同じ要領でバターと砂糖を混ぜる。卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、チョコレートとくるみを加えて混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えてさっくりと混ぜる。

❸ 丸皿にアルミホイルを敷き、❷を大さじ1ずつ並べ、**【オーブン/グリル】**を1度押し（予熱なし）で**180℃・約22〜25分**に合わせて焼く。

アップルパイ

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	丸皿	約40分

材料
(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

パイ生地

- Ⓐ 強力粉 ････････････80g
  薄力粉 ･･･････････120g
- バター ････････････････160g
  (冷やしたバターを7mm角に切る)
- 冷水 ･･････････1/4〜1/2カップ
  (50〜100mL)
- りんごの甘煮 ･･････右記参照
- 溶き卵 ･･････････････1個分

作り方

❶ Ⓐを合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水を少しずつ加えながら混ぜる。

❷ バターの形がまだ残っている状態で、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

❸ 台に薄く打ち粉をし、❷をめん棒で厚さ約1cmの長方形にのばす。

❹ ❸の生地を三つ折にし、再び長方形にする。❸と❹を4〜5回くり返し、半分に分ける。

❺ ❹の半量を25×25cm位にのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。

❻ パイ皿にサラダ油を薄くぬって生地をのせ、ピッタリと敷いてまわりの生地を切り落とす。

❼ ❻の底全体にフォークで穴をあけ、りんごの甘煮をつめる。

❽ ❹の残りの生地を25×31cm位の長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と2cm幅のリボンを3本取る。

❾ ❼のふちに溶き卵をぬり、❽の生地をかぶせて余分な生地を切り落とす。

❿ ふちに溶き卵をぬり、❽で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地を飾りつけて表面全体に溶き卵をぬる。

⓫ 丸皿に❿をのせ、**【オーブン／グリル】**を1度押し（予熱なし）で**220℃・約40〜45分**に合わせて焼く。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

●りんごの甘煮

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	丸皿	約16分

材料(アップルパイ1個分)

- りんご ･･････3個(正味600g)
- 砂糖 ････････････70〜100g
- レモン汁 ･･･････････大さじ1
- シナモン ･･･････････････少々
- コーンスターチ ････大さじ1/2
  (同量の水で溶く)

❶ りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。

❷ 耐熱容器に❶とレモン汁、砂糖を入れてラップをし、**【レンジ500W】**で**約14〜16分**加熱する。

❸ ❷の汁気を切り、シナモンをふり入れ、コーンスターチを加えて混ぜ、**【レンジ600W】**で**約2分〜2分30秒**加熱する。

ロールパン

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	丸皿	焼き上げ 約23分

材料(6個分)

- 強力粉 ················150g
- ドライイースト ·······小さじ2/3
  (予備発酵のいらないもの)
- Ⓐ
  - 砂糖 ·········大さじ1 1/2
  - 卵 ············M寸1/3個
  - 塩 ············小さじ1/3
  - 牛乳(室温のもの) ······80mL
- バター(室温にもどしておく) ····20g
- 溶き卵 ··············· 1個分

作り方

❶ 材料の混合
ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷ 材料をこねる
❶にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

❸ 生地のたたきつけ
薄く打ち粉をした台に❷を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたいてなめらかで弾力のある生地を作る。

❹ 生地を丸める
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

❺ 1次発酵
❹にラップをして丸皿にのせ、**【オーブン／グリル】**を1度押し(予熱なし)で**40℃・約30～50分**発酵させる。

❻ フィンガーテスト
生地が2～2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ、中央を押してみる。指穴がそのまま残っているようなら、十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。

※穴の周囲にしわができ、生地がへこむのは発酵のしすぎです。

※季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。

❼ ガス抜き
発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。

❽ 分割
生地を包丁かスケッパーで6等分にする。

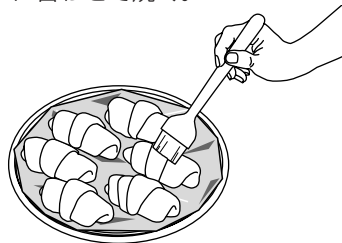
❾ ベンチタイム
❽の生地を丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

❿ 成形
生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。

※生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⓫ 成形発酵(2次発酵)
丸皿にアルミホイルを敷き、成形した生地の巻き終わりを下にして並べ、表面に霧を吹く。**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**40℃・約20～30分**加熱し、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

⓬ 焼き上げ
成形発酵が終われば、生地の表面に溶き卵を薄くぬり、**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**180℃・約23～25分**に合わせて焼く。

こね方のコツ

- たたいている間、手は生地からはなさないような感じで、必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- こね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。

アフターサービスについて

保証書は外装箱に添付しております。

- 保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

- ただし、マグネトロンのみ2年間です。
- 一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

- 30～32ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

- 保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をご覧ください。

保証期間がすぎたあとの修理

- 修理により使用できる場合には、お客様のご要望により有料修理いたします。くわしくは、お買い上げの販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間について

- センサーオーブンレンジ補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年です。補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お引越しのとき

- この製品は50Hz－60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。
- 販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについておわかりにならないときは

- お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」（添付の一覧表、または裏表紙参照）にお問い合わせください。

修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他、修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.
No servicing is available outside of Japan.

仕様

共通仕様	入力電源	単相100V　50－60Hz共用
	外形寸法	(幅)470×(奥行)360×(高さ)285㎜
	庫内寸法(有効)	(幅)287×(奥行)300×(高さ)158㎜
	ターンテーブル寸法	直径280mm
	質量(重さ)	13.5kg
電子レンジ	高周波出力	600W・500W相当・200W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	1,050W／1,370W(50／60Hz)
グリル	消費電力	1,390W
オーブン	消費電力	1,390W
	温度調節範囲	40℃、100～220℃ ※このオーブンレンジの210～220℃の温度での運転時間は約15分間です。その後は自動的に200℃に変わります。

消費電力量の目安	
区分名	B
電子レンジ機能の年間消費電力量	65.6kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	7.8kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	73.4kWh／年

- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。「区分名」も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は、周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

愛情点検	★長年ご使用の電子レンジの点検を！★

こんな症状はありませんか	・電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ・スタートしても食品が加熱されない。 ・自動的に切れないときがある。 ・運転中に異常な音がする。 ・異常な臭いがしたり煙が出る。 ・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ・その他の異常や故障がある。

使用中止	故障や事故の防止のため必ず販売店にご連絡を…。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

お客さまご相談窓口

■まずはお買い上げの販売店へ…

家電商品の修理のご依頼やご相談は、お買い上げの販売店へお申し出ください。
転居や贈答品でお困りの場合は、下記の相談窓口にお問い合わせください。

家電商品についての全般的なご相談　三洋電機株式会社 お客さまセンター

受付時間：9：00～18：30（365日）

総合相談窓口	050-3116-3434

※上記番号をご利用できない場合は**大阪(06)6994-9570**へおかけください。
※郵便またはＦＡＸでご相談される場合
三洋電機株式会社お客さまセンター　〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5　FAX：大阪（06)6994-9510

家電商品の修理サービスについてのご相談　三洋電機サービス株式会社

受付時間：月曜日　～　金曜日　9：00～18：30　(7月～8月) 8：45～19：30
土曜･日曜･祝日･当社休日　9：00～17：30

修理相談窓口	コールセンター	地区		電話番号
	東コールセンター（050-がご利用できない場合は、東京03-5302-3401へおかけください）	北海道地区		050-3116-2333
		東北地区		050-3116-2444
		関東・甲信越地区		050-3116-2222
	西コールセンター（050-がご利用できない場合は、大阪06-4250-8400へおかけください）	近畿地区		050-3116-2555
		中部・北陸地区	北陸	050-3116-2555
			中部	050-3116-2666 沼津地区は、 050-3116-2222
		中国・四国地区	中国	050-3116-2777
			四国	050-3116-2555
		九州地区		050-3116-2888

沖縄地区	098-944-5018

沖縄地区の受付時間：月曜日～土曜日　9：00～17：30（日曜・祝日・当社休日を除く）

持込み修理および部品についてのご相談　三洋電機サービス株式会社

受付時間：月曜日 ～ 土曜日　9：00～17：30（日曜・祝日・当社休日を除く）

持込み修理および部品のご相談については、各地区拠点（サービスセンター、サービスステーション）で承っております。最寄の拠点は弊社ホームページでご確認ください。

☆上記のご相談窓口の名称、電話番号は変更することがありますのでご了承ください。

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。なお、お客さまが当社にお電話でご相談、ご連絡いただいた場合には、お客さまのお申し出を正確に把握し、適切に対応するために、通話内容を録音させていただくことがあります。

＜利用目的＞
- お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問い合せおよび修理の対応のみを目的として用います。なお、この目的のために三洋電機株式会社および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

＜業務委託の場合＞
- 上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://www.sanyo.co.jpをご覧ください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。
修理など依頼されるとき便利です。

品　　番	EMO-C16B
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	 電話（　　）　-

三洋電機株式会社
三洋電機コンシューマエレクトロニクス株式会社
家電事業部
〒675-2332　兵庫県加西市鎮岩町194-4

676AA